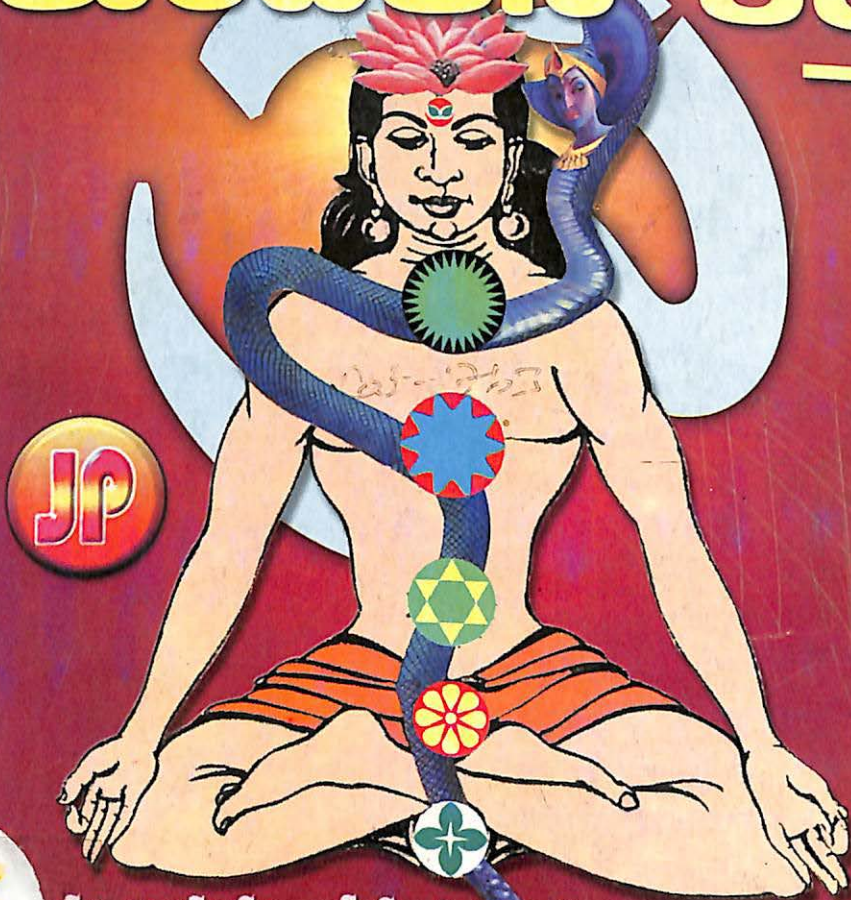


పంతుజలి యోగ సాధన కుండలినీ శక్తి



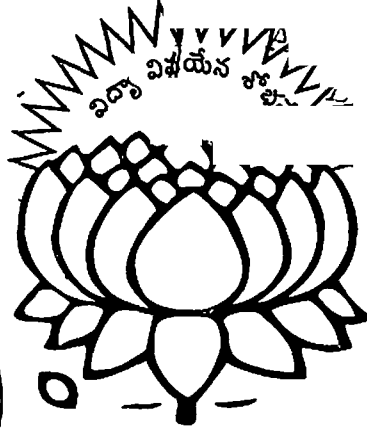
మే, నియమే, ఆసన, ప్రాణాయామ విశేషములు;
ప్రత్యాహర, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి యోగములు.
'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్' M. సత్య నారాయణ సిద్ధాన్తి

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన 'జనప్రియ' ప్రచురణలు

చిన్నారి పేర్లు	26/-	నవ రత్న శాస్త్రము	32/-
చిట్టా వైద్యం	29/-	గృహ వాస్తు దర్శనం	20/-
చిట్టా వైద్యం-2	24/-	తెలుగు వ్యాకరణము	16/-
తెలుగు సామెతలు-సూక్తాలు	21/-	పిల్లి సాయి నాథ చరిత్ర	
555 జాలీ బోక్స్	19/-	(పారాయణ గ్రంథము)	24/-
777 పాడుపు కథలు	15/-	హనుమద్వైభవము	
చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయండి!	14/-	(పారాయణ గ్రంథము)	24/-
ఇన్ ఫర్ మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	16/-	హనుమద్విజయము	26/-
క్విజ్ ఇండియా	16/-	మానవ 'ధర్మ శాస్త్రము'	16/-
A.P. హిస్టరీ & సైన్స్ క్విజ్ బుక్స్	12/-	స్తోత్ర ప్రభాకరము	18/-
స్త్రీలకు చిట్టాలు	22/-	హాస్య కథలు	16/-
రాజయోగ రత్నావళి (బొంబే)	69/-	భారతీయ కామ కళ	22/-
వాస్తు శాస్త్రము	26/-	దాంపత్య కామ కళ	20/-
సూర్యోపాసన	20/-	ఆయుర్వేదమ్	23/-
వాస్తు యంత్ర రత్నావళి	32/-	నామ జపం-జప ఫలం	5/-
గృహ వాస్తు సారము	20/-	నిత్య సుఖాన సంపుటి	10/-
బోటివ శాస్త్రము	50/-	అనుదిన ధర్మాలు	16/-
దత్తాత్రేయ తంత్ర విద్య	32/-	కలియుగ దైవము	
యోగ సాధన-కుండలినీ శక్తి	36/-	కల్పాణ ఘట్టాలు	16/-
మంత్ర శక్తి	20/-	శ్రీ మహా లక్ష్మీ నిత్య పూజ	9/-
నవ్వుల రత్నాలు	16/-	క్విజ్ పవర్	15/-
కామిక కథలు	16/-	కాంజగేషన్ ఆఫ్ వెర్డ్స్ డిక్షనరీ	24/-
గోదార గ్రహ ఫలితాలు	20/-	కామన్ ఎరర్స్	16/-
అప్ప నాగ పూజ	16/-	తెలుగు పద ప్రయోగములు	
స్తోత్ర రత్న మాల	15/-	(దోషములు-నివారణలు)	30/-
శరీర సాముద్రిక శాస్త్రము	20/-	గృహ వైద్య సారము	10/-
హాస్ ప్లాస్	20/-	వంటలు-పిండి వంటలు	26/-
సంధ్యా వందనము	20/-	ఆయుర్వేద పానీయాలు	12/-
జనన కాలము-ఫలితాలు	20/-	శృంగార-చమత్కార చాటుపులు	16/-
జాతక చక్రము- మీరే వేసికోవచ్చు..!	22/-	డబ్బేనా... మీకు కావలసింది...?	17/-
శ్రీ గురు రాఘవేంద్ర స్వామి		48 స్టెప్స్ To నత్తెన్	28/-
చరిత్ర-పూజ	24/-	పరీక్షలలో... ఫస్ట్ క్లాస్ మీదే..!	15/-

పతంజలి యోగ సాధన కుండలినీ శక్తి

'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిట్'
బ్రహ్మశ్రీ M. సత్య నారాయణ సిద్ధాన్తి,
(శతాధిక గ్రంథ కర్త)
శ్రీ విద్యా జ్యోతిష కేంద్రమ్,
H No 1-35-39 మల్లాది వారి వీధి,
నాజర్ పేట, తెనాలి-522 201.



☎ (08644) 223037, 222392.



జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి-11,
గంగానమ్మ పేట, తెనాలి-522 201.

నా-పతం

181.45

PATHANJALI YOGA SADHANA KUNDALINEE SHAKTHI

By : M. Sathya Narayana Siddhanthi

ముద్రణము :
మార్చి, 2005.

Edition :
MARCH, 2005.

అన్ని హక్కులు :
జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,
తెనాలి వారివి.

All rights reserved by :
**JANAPRIYA
PUBLICATIONS-TENALI.**

వెల :
రూ॥ **40-00.**

Price :
Rs. 40-00.

ముద్రణ :
శ్రీ వినాయక ఆఫ్-సెట్
& బైండింగ్ వర్క్స్, విజయవాడ-2.

Printers :
**SRI VINAYAKA OFF-SET
& BINDING WORKS, VIJAYAWADA-2.**

ముఖ చిత్రము :
3D ప్రసాద్, 5521545.
విజయవాడ-3. Cell : 9848333790.

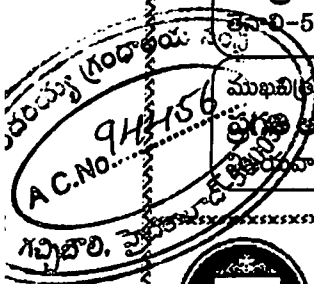
Cover Design :
3D PRASAD, 5521545.
VIJAYAWADA-3. Cell : 9848333790.

డి. టి. పి. :
జనప్రియ గ్రాఫిక్స్,
తెనాలి-522 201.

D. T. P. :
JANAPRIYA GRAPHICS,
TENALI-522 201.

ముఖచిత్ర ముద్రణ :
ప్రగతి ఆఫ్-సెట్,
విజయవాడ.

Cover Printers :
PRAGATHI OFF-SET,
VIJAYAWADA.



ప్రతులకు : 0 (08644) 223037, 222392. For Copies :

JANAPRIYA PUBLICATIONS,

Agnikula Kshatriyula vari Street-II,
Ganganamma Pet, TENALI-522 201.



విషయ సూచిక

విషయము :	పుట	విషయము :	పుట
ఉపోద్ఘాతము	7	కర్మ	32
యోగ ప్రభావము	13	క్షమ	34
దేహ తత్త్వము	15	ధృతి	35
సాంఖ్య విషయములు	16	దయ	35
శ్రోత్రాది పంచకము		ఆత్మవము	36
(జ్ఞానేంద్రియములు)	16	దానము	37
కర్మేంద్రియ పంచకము	17	ధ్యానము	37
అంతఃకరణ చతుష్టయము	17	వ్రతము	38
అవస్థా త్రయ వివరణ	18	బ్రహ్మ చర్యము	38
శరీర త్రయ వివరణ	19	జపము	39
గుణ త్రయములు	20	శ్రవణము	39
ప్రదేశము-నివాసము	20	పూజ	40
గురు ప్రాముఖ్యము	22	సేవన	40
సాధనకు శత్రువులు	22	వర్తన	40
అరిషడ్ వర్గములు	23	అష్టాంగ యోగము	40
నియమ-నిష్ఠలు	25	యమము	41
ఆహార-వ్యవహారములు	25	నియమము	42
ఆస్తేయము	28	ఆసనములు	42
అహింస	28	యోగాసనములు	43
సత్యము	29	పద్మాసనము	44
శౌచము	30	బద్ధ పద్మాసనము	45
ఆస్తిక్యము	30	యోగ ముద్రాసనము	46
తపస్సు	31	పాద హస్తాసనము	47
జ్ఞానము	31	విపరీత కరణి	48

విషయము	పుట	విషయము	పుట
సర్వాంగాసనము	49	ప్రాణాయామమునకు-	
శీర్షాసనము	50	రెండవ మెట్టు	71
వివిధ యోగాసనములు-		పూరక-కుంభక-రేచక	
వాని పేరులు	52	క్రియలు	73
షట్కర్మ సాధన	54	బాహ్య కుంభక విధానము	79
1) ధౌతి కర్మ	54	ప్రాణాయామములో భావన	80
2) వస్తి కర్మ	56	కర్మ కాండలో	
3) నేతి కర్మ	56	ప్రాణాయామము	80
4) త్రాటక కర్మ	57	మరో ఉపాధ్వాతము	83
5) నౌలి కర్మ	58	దశ విధ ముద్రలు	89
6) కపాల భాతి	59	1) మహా ముద్ర	89
ఉప కర్మ చతుష్టయము	59	2) మహా బంధ ముద్ర	90
చక్రి కర్మ	59	3) జాలంధర బంధ ముద్ర	90
కిలి కర్మ	59	4) మహా వేధ ముద్ర	90
వజ్రోలి కర్మ	60	5) భేచరీ ముద్ర	91
శంక ప్రక్షాళన కర్మ	60	6) ఉడ్యాన బంధ ముద్ర	91
ప్రాణాయామము	60	7) మూల బంధ ముద్ర	92
ప్రాణాయామ సాధన		8) విపరీత కరణి ముద్ర	92
యందలి జాగ్రత్తలు	63	9) వజ్రోలీ ముద్ర	92
ప్రాణ స్వరూపము	65	10) సహ జోలీ ముద్ర	92
ప్రాణములు-వాటి స్థానములు	67	శరీరము-అంతర్గత	
ప్రాణాయామ సాధనకు		నాడీ మండలములు	93
ఉపకరణములు	68	వివిధ నాడులు-విశేషములు	95
ప్రారంభములో		దశ విధ ప్రాణ వాయువులు-	
అభ్యాస క్రమము	69	స్థానములు-క్రియలు	97

విషయము	పుట	విషయము	పుట
మనసు-దాని ధర్మము	99	మధ్యమ ముద్ర	147
నాద-బిందు-కళా		ఖేచరీ ముద్ర	147
తారతమ్యము	101	షణ్ముఖీ ముద్ర	147
హంస మంత్ర స్వరూపము	101	శాంభవీ ముద్ర	148
ప్రత్యాహారము	103	యోగ చతుష్టయము	149
ధారణ	106	మంత్ర యోగ లక్షణము	149
ధ్యానము	107	లయ యోగ లక్షణము	150
సమాధి	108	హర యోగ లక్షణము	150
కుండలినీ సాధన	110	రాజ యోగ లక్షణము	151
గ్రంథి త్రయము	112	స్థిత ప్రజ్ఞత్వము	154
షట్పత్ర వివరములు	117	పంచ దశ యోగాంగములు	156
1] మూలాధార చక్రము	118	యమము	157
2] స్వాధిష్ఠాన చక్రము	120	నియమము	157
3] మణిపూర చక్రము	123	త్యాగము	158
4] అనాహత చక్రము	125	మౌనము	158
5] విశుద్ధ చక్రము	127	దేశము	158
6] ఆజ్ఞా చక్రము	130	కాలము	158
7] సహస్రారము	132	ఆసనము	158
హంస గమనము	135	మూల బంధము	158
సంయమము	136	దేహ సామ్యము	158
అష్ట సిద్ధులు	138	దృక్ స్థితి	158
సరమాత్మ భావన	141	ప్రాణాయామము	159
నాద భావన	142	ప్రత్యాహారము	159
పంచ ముద్రా లక్షణము	147	ధ్యానము	159
భూచరీ ముద్ర	147	ధారణము	159
		సమాధి	159

సరస్వతీ స్తుతి

సరస్వతీ నమస్తుభ్యం వరదే కామ రూపిణీ
 విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధి ర్భవతు మే సదా
 పద్మ పత్ర విశాలాక్షీ పద్మ కేసర వర్ణినీ
 నిత్యం పద్మాలయా దేవీ సా మాం పాతు సరస్వతీ
 శర దిందు విశాస మంద హాసాం స్ఫుర దిందీవర లోచనాభి రామాం
 అరవింద సమాన సుందరాస్యా మరవిందాసన సుందరీ ముపాసే
 శరణం కరవాణి శర్మదం తే చరణం వాణి చరాచరోప జీవ్యం
 కరుణామన్మథైః కటాక్ష పాతైః కురు మా మంబ కృతార్థ సార్థ వాహమ్
 శారదా శారదాంభోజ వదనా వదనాంబుజే
 సర్వదా సర్వ దాస్యాకం సన్నిధి సన్నిధిం క్రియాత్

లక్ష్మీ స్తుతి

సరసిజ నిలయే సరోజ హస్తే ధవళ తరాంశుక గంధ మాల్య శోభే
 భగవతి హరి వల్లభే మనోజ్ఞే త్రిభువన భూతికరి ప్రసీద మహ్యమ్
 వందే పద్మకరాం ప్రసన్న వదనాం సౌభాగ్యదాం భాగ్యదాం
 హస్తాభ్యా మభయ ప్రదాం మణి గణై ర్నానా విధై ర్భూషితామ్
 భక్తాభీష్ట ఫల ప్రదాం హరి హర బ్రహ్మదిభి స్సేవితాం
 పార్శ్వే పంకజ శంఖ పద్మ విధిభి ర్యుక్తాం సదా శక్తిభిః
 లక్ష్మీం క్షీర సముద్ర రాజ తనయాం శ్రీరంగ ధామేశ్వరీం
 దాసీ భూత సమస్త దేవ వనితాం లోకైక దీపాంకురామ్
 శ్రీమ న్మంద కటాక్ష లబ్ధ విభవ బ్రహ్మాండ్ర గంగాధరాం
 త్వాం త్రైలోక్య కుటుంబినీం సరసిజాం వందే ముకుంద ప్రియామ్

ఉపాధిద్వాతము

శ్లో॥ యోగస్థః కురు కర్మాణి సజ్జం త్యక్త్వా ధనంజయ
సిద్ధ్య సిద్ధ్యో స్సమో భూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే॥

(గీత)

మహా భారత యుద్ధము ప్రారంభము నందు... మమకారములను, దుఃఖములను పొంది యున్న అర్జునునికి- శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు యోగము నుపదేశించి; సమస్త దుఃఖ విముక్తునిగా నొనర్చి నటుల శ్రీ మద్భగవద్గీత వలన తెలియు చున్నది. “యోగమ”నగా... దుఃఖ నాశక మైన యొక ప్రక్రియ గానే భావించ రాదు. “అనంతమైన ప్రకృతి, అందలి జీవ కోటి, పర బ్రహ్మము (ఈశ్వరుడు)” అను మూడింటి కలయికయే... ‘యోగము’గా గుర్తించుట సమంజసము!

శ్లో॥ అచేతనా పరార్థ చ నిత్యా సతత విక్రియా
త్రిగుణా కరణా క్షేత్రం ప్రకృతే రూప ముచ్యతే॥

ఈ ప్రకృతి పుట్టుటకు కారణము... త్రిగుణములు! ఇవి... ఈశ్వర సంకల్పములుగా సంగమించుట చేతనే... సృష్టి జరుగు చున్నది. తిరిగి ఆ పరమేశ్వర సంకల్పము చేత విడివడుట వలన... ప్రళయము కలిగి, సృష్టి నశించు చున్నది. ‘సృష్టి’ వలెనే- సృష్టి యందలి ‘జీవులు’ కూడా... త్రిగుణముల వలననే- పుట్టు చున్నవి. వానికి వలెనే- గిట్టు చున్నవి. ఈ చావు బ్రతుకులకు మూల మైనది- ‘కర్మ’! కర్మ నశించిననే గానీ... జనన, మరణ క్షేత్రములు తొలగవు. కర్మ నశింప వలెనన్న... భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్య మార్గముల యందు పయనింప వలసి యున్నది. ఈ మార్గములకు తుది మెట్టు సమాధి! ఇందు... ఈశ్వర సామీప్య, సాదృశ, సంయోగములు కలుగ గలవు. సమాధి స్థితి- ప్రతి వారికినీ సులువుగా లభించునది కాదు. దానికి ముందు ఏడు విధము లైన సోపానముల నెక్కిననే గానీ... ఆ సమాధి సిద్ధింపదు.

“జన్మము, జర, మృత్యువు” యను అవస్థా త్రయములు ప్రతి జీవికి సహజములు! జన్మకు చరితార్థ మైనది- జ్ఞానము! అది... అనంత మైనట్టి విజ్ఞానమునకు, తత్త్వద్వారా... ‘జీవన్ముక్తి’కి కారణము కాగలదు. అయితే... ఇందుకు వ్యతిరిక్తముగా జీవులు... “అజ్ఞానము చేత ఆవరింపబడి, భౌతిక-

ప్రాపంచిక విషయాసక్తులై సంసారము భార్య-పుత్రులు బంధు-మిత్రులు, భోగ-భాగ్యా దైశ్వర్యములే శాశ్వతముల' ని భ్రమించి యౌవన ప్రౌఢ దశల యందు విఙ్ఘ్ర పీగి; ముసలి తనమునం దింద్రియములు స్వాధీనము తప్పగా ఏమియు చేయ జాలక తాము ప్రేమించిన సతీ-సుత వర్గములే చీదరించు కొను చుండగా బహు వ్యాధి పీడితులై కుమిలి కుమిలి ఏడ్చుచూ . మృత్యు వాసన్న మగు వేళ . భయంకర 'కాల పాశము' తాండవించు సమయము నందు- తన శరీరము నందలి ప్రాణములు ప్రయాణ సన్నాహ మొనర్చు నప్పుడు, కఫ-వాత-ప్రకోపములచే మాట రాక, చూపు లేక ఇంద్రియము లన్నియు స్వాధీనము లుడిగి 'విల-విల' లాడుచూ బహు దుఃఖములను చెందుచూ మరణించు చున్నారు

జీవులకు కావలసినది- నిత్య సత్యము, 'అక్షయము' యైన శాంతి, ఆనందము. ఇవి లభించుటకు ఆచరింప వలసినది 'యోగ సాధన'. ఈ సాధన ద్వారా లభించే దివ్య శక్తి- జీవులకు గల అజ్ఞాన మేఘములను తొలగించి, జ్ఞాన చంద్రికా కాంతులచే నిశ్చల నందానుభూతులను ప్రసాదించ గలదు యోగ సిద్ధి వలన . జీవులు ఈ సంసార దుఃఖముల నుండి విముక్తి నంది, నిశ్చల శాంతికి నిలయ మైన బ్రహ్మ పదమును చేర గలరు సంశయ విముక్తి కలిగి, కర్మలు నశిస్తాయి

శ్లో॥ భిద్యతే హృదయ గ్రంథిః భిద్యంతే సర్వ సంశయాః

క్షీయంతే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్ దృష్టే వరావరే

(కుండలినీసాధన)

హృదయములో ఉండే ముడి విడి వడి నపుడు సంశయము లన్నీ నశించుటయే గాక . సకల కర్మలు దహింప బడ గలవు కర్మ నాశన మైన పిదప జీవికి 'పరిపూర్ణానందము' లభించుట సత్యము దీనికి యోగమే శరణ్యము .

యోగ విద్యను- 'అష్టాంగోపేతము'గా మహర్షులు తెలిపి యున్నారు "యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణము, ధ్యానము, సమాధి" యను నట్టివి- ఎనిమిది సోపానములు సాధకుడు- ప్రారంభము నుండి క్రమ క్రమముగా ఒక్కొక్క 'సోపానము' నధిరోపింపుచూ చివరి దగు 'సమాధి స్థితి'కి రావలెను ఇది రాజ యోగ మార్గము ఇందు లభించునది పరిపూర్ణ ఆత్మానందము, జీవన్ముక్తి!

కొంత మంది- ధ్యాన స్థితి లేదా ప్రాణాయామ స్థితి యందే నిలచి; శరీరమునకు, అందలి నాడీ మండలమునకు బలమును గలుగ జేసి కొని; అణిమా, లఘిమా, గరిమా, మహిమా, ఈశత్వ, వశిత్వ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యాది అష్ట సిద్ధులను బడసి; భౌతిక ప్రపంచమునం దనేక మహిమలను ప్రదర్శింప జేయు చుందురు. ఇది... హఠ యోగము! దీని వలన... కర్మలు పెరుగునే గానీ... తఱుగవు. దీని ద్వారా దీర్ఘాయుర్దాయమును కూడ సాధింప వచ్చును. ఐతే... పరి పూర్ణానందము గానీ, జనన-మరణ రహిత మైనట్టి 'ముక్తి' గానీ లభింపదు.

రాజ యోగమునకు- 'హఠ యోగ' మొక సాధనము మాత్రమే! హఠ యోగి కారోగ్యము సంపూర్ణముగా యుండి, నిత్య యౌవనుడై; నూతేండ్లు, అంతకు మించి గూడా జీవింప గలడు. "మట్టి చెట్టు- ఐదు వేల యేండ్లు జీవించినను... అది మట్టి చెట్టే" యని వివేకానందుల వారు చెప్పి నట్లు... హఠ యోగి- ఎంత కాలము జీవించినను... అత డాతడే గానీ... జీవ న్ముక్తుడు కానేరడు. రాజ యోగి మాత్రము... ధారణ, ధ్యాన, సమాధుల ద్వారా ఉత్త మోత్తమ మైన పర బ్రహ్మ స్థితి నంది, పుట్టుక లేని ముక్తి (కైవల్యము) నంద గలడు.

ముఖ్యముగా... యోగ విద్య యందు మేలు ఎంత గలదో... కీడును యంతే గలదు. యోగాభ్యాసము నందు కొన్ని సంవత్సరముల సాధన చేత కొన్ని దివ్య శక్తులు సమకూరి, సాధకుని ప్రలోభ పెట్టుట సహజము! అట్టి సమయము నందు నిగ్రహించుకో గలిగిన... 'పరిపూర్ణ సిద్ధి'కి మార్గములు సుగమము కాగలవు. యోగ విద్య వలన కలిగిన దివ్య శక్తిని "బహిఃప్రకటన మొనర్ప వలెన"ను సంకల్పమును నశింప జేసి, భర్తృహరి వ్రాసిన విధముగా మన గలిగిన నాడు నిజముగా యోగి- ధన్య జీవి కాగలడు.

శా॥ కౌపీనంబును జీర్ణ కంఠయు నపేక్షా శూన్య బైక్యంబుఁ జింతా పాయంబు వన శృణానముల నిద్రా వాప్తి దుర్వార సం ద్యౌపారంబుఁ బ్రశాంత చిత్తమును యోగారూఢియున్ వృత్తి సం క్షేపంబు గలదేని యోగికిఁ ద్రిలోక ప్రాభవం బేటికిన్॥

నిజమైన యోగి యొక్క లక్షణములను- భర్తృహరి ఈ విధముగా వర్ణించాడు.

ఈ మాలడో వీడు విప్రకుల మండనుడో మఱి శూద్రుడో తప

శీలుడో సిద్ధుడో యనుచుఁ జెంతలఁ జేరి వికల్ప జల్ప వా

చాల జనంబు లాడఁగ వెసం జలితాత్ములు గారు సర్వదో

ద్యేలురు గారు మిన్నక భువిన్ విహరింతురు యోగి పుంగవుల్॥

ఇటు వంటి నిష్కళంక మైన యోగమే... రాజ యోగము! దీని వలన లభించునది ముక్తి! “ముక్తి” యనగా అర్థము- “విడుదల” యని తెలియ వలెను. అనగా... “అచేతనమైన ప్రకృతి, చేతనములైన జీవులు, ఈశ్వరుడు” యను మువ్వుఱి యందు... జీవులు ఈశ్వరాంశ గల వా రయ్యును; సంకుచిత భావములతో... అచేతనమైన ప్రకృతి యందు బంధింప బడి; సంసార, మోహ, తాపత్రయాది దుఃఖముల ననుభవింపుచూ... యోగ సాధన ద్వారా లభించిన శక్తి వలన ఆ ప్రకృతి బంధముల నుండి విడుదల కావింప బడిన వారై, తిరిగి ఈశ్వరునితో... సామీప్య స్థితి నంది, తత్సామ్యము నందుటయే ముక్తికి పరమార్థము!

“యోగ సాధన-కుండలినీ శక్తి” యను ఈ గ్రంథము నందు జీవులకు కలుగు దుఃఖ బంధములను- తెగ త్రెంపులు చేసి; ముక్తి మార్గము నందు పయనించుట కనువగు సాధనా విధానములైన- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధి లక్షణములు సప్రామాణికముగా వివరించ బడినవి.

“యోగ శీఘ్ర వృత్తి నిరోధః” యను పతంజలి మహర్షి యొక్క వాక్యము ననుసరించి... చిత్తము యొక్క వృత్తులను నిరోధించుటయే యోగ శబ్దమున కర్థము! యోగము వలన ఫలము- ‘ముక్తి’ యైతే... చిత్తవృత్తుల నిరోధమే ఆ ముక్తికి గల సంబంధము! అందు వలన... సమగ్ర శాస్త్ర విషయ జిజ్ఞాసువులైన పాఠకులు- హఠ యోగ, రాజ యోగ లక్షణములు; షట్చక్ర వివరణలు, సిద్ధులు మొదలగు అన్ని విషయములతో కూడి యున్న ఈ “యోగ-సాధన-కుండలినీ శక్తి” యను గ్రంథమును తప్పక చదువ వలసినదిగా కోరుతూ... ప్రియతములైన అఖిలాంధ్ర పాఠకుల వద్ద సెలవు తీసికొంటూ.....మీ.....

శ్రీ శివాయ గురవే నమః

శ్రీ మాత్రే నమః

హేతంజలి యోగ సాధన కుండలిన శక్తి

శ్లో॥ వక్ర తుండం మహా కాయం తప్త కాంచన సన్నిభం
మూలాధార స్థితం దేవ ముమా పుత్రం నమామ్యహమ్॥

శ్లో॥ గమాగన్ధం గగనాది శూన్యం చిద్రూప దీపం తిమిరాప హారం
పశ్యామితీసర్య జనాంత రన్ధ్రం నమామి హంసం పరమాత్మ కమ్॥

యోగ సాధనము- మానవులకు అతి దుర్లభమైన సాధనగా కనిపించు చున్ననూ... ఇది నిరంతర సాధనము వలన ఎల్లరకునూ సులభ సాధ్యము యైన ప్రక్రియగ రూపొంది యున్నది. యోగములు పలు తెలుగులుగ నున్నవి. హఠ యోగము, రాజ యోగము, ఖేచరీ యోగము మొదలగు పలు భేదము లనేకము లున్నను... ముఖ్యముగా 'యోగ సాధన'కు మార్గము లెనిమిదిగా తెలుప బడినవి. ఇవియే "అష్టాంగములు"యని శాస్త్రముల ద్వారా తెలియు చున్నది.

"యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధులు" యను ఎనిమిది అంగములు గల యోగాభ్యాసము- మానవుల ఆత్మ వికాసమునకు దోహద పడి, భౌతిక శరీరమును- దివ్య శక్తి సమన్విత మొనర్చి; పరమాత్మ సాక్షాత్కారమునకు, జీవ న్ముక్తికి కారణ మగు చున్నది.

తదేక లక్ష్యము, ఏకాగ్రత, నిరంతర సాధన గలవారి కీ యోగ విద్య- కరతలామలకమై యుండ గలదు. సాధన ఏదై నప్పటికీ... ప్రారంభములో- కొంత కష్టము గానే యుండుట సహజము! "సాధనము వలన సమకూరును సకల యోగములు" యను ఆర్యోక్తి ననుసరించి అభ్యాసము చేత ఎంతటి మహత్తర కార్యము నైనను సాధింప వచ్చును.

లక్ష్మ సాధన యందు ఎదురయ్యే అవరోధముల నెదుర్కొనుటయే 'ఓర్పునకు, నిగ్రహత్వమునకు నిదర్శన ము ని పెద్దలు వచింపు చున్నారు గత యుగములను పరిశీలించి చూచిన తమ నిగ్రహత్వము తోను, ఓర్పు సహనశక్తితోడను- మహత్తరకార్యములను సాధించిన మహా మహులు సైతము తాత్కాలిక ప్రలోభములకు లోనై, ఇంద్రియ నిగ్రహత్వమును కోల్పోయి లక్ష్మ సాధన యందు భంగ పాటు నందిన వారు మనకు గోచరింప గలరు

యోగ సాధన గావించి, పరిపూర్ణతను సాధించుటకు ప్రాణాయామము అత్యంత ఉపయోగకరమై యున్నది ప్రాణ వాయువులు- నాడుల ద్వారా శరీరాంతర్భాగముల యందు సంచరించి, జీవులకు- సర్వేంద్రియ చేత సత్త్వ మును కలిగింపుచు నున్నవి మన యొక్క ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాస రూపములుగ సంచరించు ప్రాణ వాయువులు- నాడీ సంచారము'ను యొనర్చక యున్న సమయమునే మరణముగా గుర్తింప వలెను ఐతే. యోగ సాధన యందు 'ప్రాణ వాయువు లను- నాడుల యందు పూరించి, స్తంభింప జేయుదురు దీనినే 'కుంభక స్థితి'గా తెలియ వలయును

కుంభక స్థితి యందున్న యోగి- అచేతనముగా కనిపింపు చున్నను . సర్వేంద్రియములునూ- చైతన్య వంతములు గానే యుండ గలవు చైతన్య వంతము లైన ఇంద్రియముల యొక్క స్వభావ సిద్ధములగు గుణ-ప్రక్రియ లను నిరోధించి, పరమాత్మ యందు తదేక చిత్తులై యుండునదే సమాధి! ఇది అభ్యాసము ననుసరించి ఎంత కాల మైనను యుండ వచ్చును

మానవ దేహము చాల విచిత్ర మైనది ప్రాణాయామము ద్వారా యోగ సాధనము యొనర్చు వారు ఈ భౌతిక దేహ తత్త్వమును అంతర్గతములౌ నాడీ మండలములను 'షట్ చక్రము'లను, గ్రంధి త్రయము'లను, రక్త-మజ్జావసా మాంస-చర్మాది ధాతు సముదాయముల యొక్క గుణ-గణాదు లను, సత్త్వ-రజస్తమోగుణముల యొక్క పనులను ఇంద్రియము లాది పలు విషయము లను అమూల్యముగా తెలిసికో వలసి యున్నది దీనినే 'పంచీకరణ విధానము' యని తెలిపి యున్నారు

యోగ ప్రభావము

‘సాంఖ్యము’ను గుఱించి తెలిసి కొనుటకు ముందు గనే యోగ ప్రభావములను గుఱించి గుర్తెఱుంగ వలసి యున్నది. మనము- భౌతిక పరముగా యోచించి నప్పుడు... యోగము వలన ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము, అతీతమైన దివ్య శక్తులు కలుగు చున్నవి. ఇక... ఆధ్యాత్మిక పరముగా పరిశీలించిన ఎడల- ఈ యోగమున కత్యంత ప్రాధాన్యము కనిపించు చున్నది.

“మహా వాక్య మ”ని మన పెద్దలు వచించు “తత్త్వమసి” యను దానిని ఈ యోగ సాధన ద్వారా పొంద గలము. మూడు శబ్దముల కలయికయే ఈ తత్త్వమసి! “తత్, త్వమ్, అసి” యనునవి మూడు దివ్య శబ్దములు! ఇందు ప్రపంచము నందుగల సకల చరాచర సృష్టిని నడిపింప గలది, జీవుల యందు అంతః ప్రవాహ రూపమున చరించునదియు నగు మహత్తర శక్తి ఏది కలదో... అదియే ఈ ‘తత్’! “త్వమ్” యనగా... నీలో ‘బుద్ధిరూపము’గ వర్తించి; అన్ని విధములుగ సంకల్ప, వికల్ప రహితునిగా నిన్నొనర్చి; యోగ విద్యచే... మనః ప్రాణములను లయింప జేసి (సమాధి స్థితి); “అసి” నీవే ఆ శక్తివి! అనగా... “నిర్గుణ పరబ్రహ్మవు నీవే” యను స్థితిని కలిగింప గలుగుట! ఈ విశేష పరిణామ ఫలమే “తత్త్వమసి” యొక్క సారము!!

యోగ విజ్ఞానము వలన యోగులు- సర్వము నెఱింగియు నెఱుంగ నట్లుండి; తమలో తాము నిరంతర చిదానంద రసానుభూతులను గ్రోలుచూ; బ్రహ్మ తేజో దర్శనముచే స్థిరముగా నుండ గలరు. ఇట్టి స్థితి యందు కర్మ మఱియు ధాని నొనర్చు దేహ, దేహేంద్రియాది చిత్త వృత్తులు నశించి; జీవికి (సాధకునికి)- ముముక్షుత్వము, జన్మ రాహిత్యము, కైవల్యము సిద్ధించును.

‘యోగ భూమి’ యగు పరమ పవిత్ర భారతావని యందు... కర్మలు (చేయు పనులు) ప్రాధాన్యమును వహించుట వలన... ఇది ‘కర్మ భూమి’ గ ప్రసిద్ధి వహించియున్నది. జన్మ జన్మాంతర గత కర్మ ఫల విశేషము వలననే... ఐహిక మైన సుఖ-దుఃఖ-ధన-భోగ-చింతా-సంతోషములు కలుగు చున్నవి.

ఇవి యన్నియు ‘భౌతిక పరములు అశాశ్వతములు’ యని తెలిసి కొనుటయే “జ్ఞాన మ’ని పెద్దలు చెప్పు చున్నారు.

మానవ దేహముతో చేయు కర్మల యొక్క వాసనలే సంస్కారములు ఇవి మూడు విధములుగా నున్నవి .

1] కర్మ సంస్కార ఫలము (సకలేంద్రియములతో చేయు పనుల వలన కలిగినది).

2] స్మృతి మాత్ర సంస్కార ఫలము (మానసికముగా ఊహించుట చేత కలిగినది)

3] జాత్యాయుర్భౌగ ఫలము (అనుభవించుట వలన కలిగినది)

ఈ సంస్కార త్రయము వలన కలుగునవే సంచిత, ప్రారబ్ధ, ఆగామి కాదులు ఇవి వున్నంత వఱకు . అశాశ్వత మైన ఐహిక బంధములు తప్పవు. వీనిని నశింప జేయు మార్గమే ‘యోగ సాధన’

పైన దెలుప బడిన సంస్కారాదులకు హేతు వగు- “అవిద్య దేహము, చిత్తము” యనునవి జ్ఞాన యోగము తోటి లయ మంది నప్పుడు సమాధి నిష్ఠుడగు యోగి- తన స్థితి యందే ఏకైక లక్ష్మ్యము గల వాడై, స్థిత ప్రజ్ఞత్వ మును వహింపు చున్నాడు సర్వ సిద్ధులకు- మూల కారణమై, తన్ను తాను నెఱుంగుటకు మహత్తర మంత్రమై, సర్వ శక్తి సమన్విత మగు ‘యోగ శక్తి’ని బడయు మహనీయులు- సాక్షా దీశ్వర స్వరూపుల”నుటలో నెట్టి సందేహ మును లేదు

యోగి- సమాధి స్థితి నందుటకు ‘ప్రాణాయామము’ ద్వారా యోగ విద్యను సాధించ వలసి యున్నది. ఉద్యోగమును పొందగోరు వారికి- తగిన యోగ్యతా పత్రము అవసర మైనట్లుగా యోగ సాధనకు బూనుకొను వారికి- కొన్ని యోగ్యతలు చాల అవసరము ముఖ్యముగ “సంసారమే ప్రధానము” యని దలంచిన వారు, పరమార్థ విషయముల యందు ఆసక్తి లేని వారు దీనియందు ప్రవేశించుట చాల చాల కష్టము ఈ విద్యాభ్యాసమునకు- కొన్ని నియమములను తప్పక పాటించ వలసి యున్నది సాధనా నియమములు- ముందు ముందు వ్రాయ బడినవి

దేహ తత్త్వము

సృష్టియందు ఆదిలో గలది- పరాపరము ఈ పరాపర ము”ను దాని యందు- శివము, శివము నందు- శక్తి, శక్తి యందు- నాదము, నాదము నందు- బిందువు బిందువు నందు- సదా శివము, సదా శివము యందు- మహేశ్వరము, మహేశ్వరము యందు- ఈశ్వరము ఆ ఈశ్వరము యందు- రుద్రుడు, రుద్రుని యందు- ఆ విష్ణువు, విష్ణువు యందు- బ్రహ్మ, బ్రహ్మ యందు- ఆత్మ, ఆత్మ యందు- దహరాకాశము ఆ దహరాకాశము వలన- వాయువు, వాయువు నందు- అగ్ని, అగ్ని యందు- జలము, జలము నందు- పృథ్వి, ఈ పృథ్వి యందు- ఓషధులు, వీని వలన- అన్నము ఈ అన్నము వలన- నర, మృగ, పశు పక్షి, స్థావర, జంగ మాదులు పుట్టినవి

ఇట్టి సృష్టి క్రమములో పుట్టిన ప్రతి జీవియు- తాను పుట్టిన విధము గానే లయము నందు చున్నది సకల జీవుల యందు- ‘మానవ జన్మము ఉత్త మోత్తమ మైనది సహజ జ్ఞాన యుత మైన ఈ జన్మకు పరమార్థము- యోగ స్థితి నంది, పరమాత్మను దర్శింప గలుగుటయే

మానవులకు కలుగు దేహములు- వివిధ రకములుగా నుండ గలవు ఏ దేహము యైనను ఆ దేహము యొక్క అంగుళ పరిమాణముతో 96 అంగుళముల ప్రమాణము గలదై యుండ గలదు. ఆ ప్రకారము గానే 8 జానల- పొడవు, 4 జానల- వలయము (‘చుట్టు కొలత’), ముప్పది మూడు కోట్ల- రోమ నాళ ద్వారములు, ముప్పది రెండు మూరల- పెద్ద ప్రేగులు, 92 సంధులు, 70 పెద్ద ఎముకలు, 8 పలముల- గుండె, 4 పలముల- రక్తము, 360 పలముల- మాంసము, సొలెడు పైత్యము అర సొలెడు క్షేష్మము, అర సొలెడు శుక్లములను కలిగి యుండ గలదు దేహము యొక్క పెరుగు దల మొదలగు సంకోచ-వ్యాకోచ క్రియల ననుసరించి . పైన తెలిపిన విధముగా కాక.. ‘భేదము’లునూ సంభవింప వచ్చును. ఇట్టి భేదముల వలన కలుగు అంతర్గత క్రియా విశేషాదులచే- సత్త్వ-రజ స్తమో గుణములు దేహములకు కలుగు చున్నవి

ఇన్నిటి కలయిక వలన ఏర్పడిన దేహమునకు- జీవుడు ‘సాక్షి’ యగు చున్నాడు. ఇలాంటి జీవునికి . పరమాత్మ (శుద్ధ బ్రహ్మ)- సాక్షియై, సంపూర్ణ

భూతాంతర్వర్తియై, ఉపాధి (శరీర) చైతన్యమునకు దోహద పడుచున్నాడు సచేతనమగు ఈ శరీరము- పూర్వసంస్కారఫలితమును పొందు చున్నది ఇట్టి భౌతిక శరీరమునకు- 96 తత్త్వములు కలిగి యున్నటుల యోగ శాస్త్ర గ్రంథముల వలన దెలియు చున్నది

సాంఖ్య విషయము

ఈ మానవ దేహమునకు- 9 ద్వారము లున్నటుల తెలియు చున్నది. వీనినే. “నవ ద్వారము ల”ను చుండెదరు ప్రతి దేహికిని చెవి ద్వారములు- 2, ముక్కు ద్వారములు- 2, కంటి ద్వారములు- రెండు, నోటి ద్వారము- 1 మల-మూత్ర ద్వారములు- 2, మొత్తము- 9 ఇవి గాక . బాహ్య ప్రస్ఫుటము గాని పదియవ ద్వారము- బ్రహ్మరంధ్రము. దీనిని యోగ విద్యచే దెలియ దగి యున్నది

క్రోత్వాది పంచకము (జ్ఞానేంద్రియములు)

చర్మము, నేత్రములు, చెవులు, నాలుక, ముక్కు. ఈ జ్ఞానేంద్రియ పంచకముల యందు ఒకొక్క దానికి తిరిగి మూడు స్థితులు కలుగు చున్నవి. అవియే “1|ఆధ్యాత్మికము, 2|అధి భూతము, 3|అధి దైవము” యని చెప్పబడినవి

శ్రోత్రావస్థలు : 1| చెవులు- ఆధ్యాత్మికము, 2|విన వచ్చు శబ్దములు- అధి భూతము, 3| శబ్ద రూప మైన వాయువు- అధి దైవము!

చక్షుర్వాస్థలు : చర్మము- ఆధ్యాత్మికము చర్మమునకు- స్పర్శ గలిగించున దేది కలదో.. అదియే- అధి భూతము, స్పర్శ యొక్క పరిజ్ఞానము (తెలివి)- అధి దైవము

చక్షు రవస్థలు : నేత్రములు- ఆధ్యాత్మికము, కనిపించు వస్తువులు- అధి భూతము, సూర్యుడు (ప్రకాశము)- అధి దైవము!

జీహ్వవస్థలు : నాలుక- ఆధ్యాత్మికము, వాసన- అధి భూతము, భూమి (పదార్థము)- అధి దైవము. ఇవి జ్ఞానేంద్రియములు-వాటి అవస్థలు

కర్మేంద్రియ పంచకము (వాగ్దాదులు)

“నోరు, చేతులు, పాదములు, గుద స్థానము, శిశ్నము” యను నట్టివి కర్మేంద్రియములు !

వాక్ అవస్థలు : నోరు- ఆధ్యాత్మికము, పలికే పలుకులు- ఆధి భూతము, అగ్ని హోత్రు డాధి దైవము!

పాణ్యవస్థలు : చేతులు- ఆధ్యాత్మికము, వీటి వలన చేయు పనులు- ఆధి భూతము, ఇంద్రు డాధి దైవము!

పాదావస్థలు : పాదములు- ఆధ్యాత్మికములు, నడచుట- ఆధి భూతము, విష్ణువు- ఆధి దైవము!

శిశ్నావస్థలు : శిశ్నము-ఆధ్యాత్మికము, సంగ మాదుల వలన కలుగు ఆనందము- ఆధి భూతము, ప్రజాపతి- ఆధి దైవతము!

సాయవస్థలు : గుద స్థానము- ఆధ్యాత్మికము, మల విసర్జనము- ఆధి భూతము, మిత్రుడు- ఆధి దైవము! ఇవి కర్మేంద్రియములు!!

అంతఃకరణ చతుష్టయము

శరీరమునకు లోపలుండునవి గావున... వీటికి “అంతఃకరణముల”ను నామము గలిగినది. “మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారములు” యనునవి అంతఃకరణ చతుష్టయములు!

హృదయము నందు- మనస్సు, నాభి (బొడ్డు) వద్ద- బుద్ధి, కంఠము నందు- చిత్తము, నోటి యందు- అహంకారములు వసించి యుండ గలవు. వీటికిని... ఆధ్యాత్మిక, ఆధి భూత, ఆధి దైవములు గలవు.

మానసావస్థలు : మనస్సు- ఆధ్యాత్మికము, దానికి కలుగు సంశయములు (అనిశ్చిత స్థితి)- ఆధి భూతము, చంద్రు డాధి దైవతము!

బుద్ధ్యావస్థలు : బుద్ధి- ఆధ్యాత్మికము, మనస్సుకు కలిగిన సంశయ నివృత్తి (నిశ్చిత స్థితి)- ఆధి భూతము, పర బ్రహ్మము- ఆధి దైవతము!

చిత్తావస్థలు : చిత్తము-ఆధ్యాత్మికము అనేకవిధముల నాలోచించుట ఆధి భూతము, బ్రహ్మ దేవు డాధి దైవతము

అహంకారావస్థలు : 'అహంకారము యనగా "నేను" యని అర్థము ఈ "నేను" అనునది-ఆధ్యాత్మికము, నేనుచే జరుప బడిన క్రియా విశేషాదులచే నేర్పడిన గర్వము- ఆధి భూతము, రుద్రు డాధి దైవతము ఇవి అంతఃకరణ చతుష్టయములు !

జ్ఞాతృత్వము : జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియ అంతఃకరణముల ద్వారా జరుగు వ్యాపారాదులను (పనులను)- నిరోధించి, ఇంద్రియాదులను జయించి, పర బ్రహ్మ తత్వాన్వేషణలను కొనసాగించుటయే యోగ విద్య యొక్క పరమా వధియై యున్నది

ఇట్టి ఇంద్రియ వ్యాపారాదుల వలన కలుగు 'పుణ్య-పాపము'లను- శరీరరము ద్వారా చేయింపుచూ. అనగా వాటిని అంటక . సాక్షి మాత్రమై, ఉపాధివశమున 'శివు డ' ను పేరు కలిగిన పర బ్రహ్మమే . 'జ్ఞాతృత్వ సంజ్ఞ' లను కలిగి యున్నాడు

అవస్థా త్రయ వివరణ

పూర్వము దెలిపిన విధముగా . ఇంద్రియాదులే గాక మన మానవ శరీర మునకు- పది రకములైన 'అవస్థ'లు కలుగు చున్నవి ఇందు ముఖ్య మైనవి- మూడు అవస్థలు వీనినే 'జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి" యని తెలియ వలెను.

పూర్వము బాగుగా పరిచయము ఉన్న వారు- బహు దినములకు వచ్చిన వారిని. సందేహముగా చూచి, "వీరెవరా?" యనుకొనునది సుషుప్త్యా వస్థ

అంత లోనే 'వీరిని నేను ఇదివఱకే చూచి యుంటిని గదా?" యని అనుకొనునది- స్వప్నావస్థ

వారిని చూచిన తోడనే వీరు- ఫలానా వారు" యని స్ఫురించునది- జాగ్రదావస్థ!

వీటికి “మిథ్యావస్థలు” యను నామాంతరము కూడ కలదు.

ఇంద్రి యాంతఃకరణము లన్నింటి యందునూ... జ్ఞాన పరిపూర్ణుడై యుండునది- జాగ్ర దావస్థ లోనే (జాగ్రము)!

పూర్వము జరిగిన విషయమును మఱచి పోయి, తిరిగి సమయము వచ్చి నపుడు... ఆ విషయము జ్ఞాపకము తెచ్చి కొనుట- జాగ్ర త్వస్థము!

పూర్వ విషయము లన్నిటినీ మఱచి పోవుట- జాగ్ర త్సుషుప్తి!

ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసము లధికముగా వెళ్ళి వచ్చుట- జాగ్ర త్తుర్యము!

సకలేంద్రియ వ్యాపారముల నడంగి యుండునది, తూగ వచ్చునది- జాగ్రత్ తుర్యాతీతము!

వీనినే శరీర అవస్థలుగా శాస్త్రములు తెలియ చెప్పు చున్నవి.

శరీర త్రియ వివరణ

జీవికి- ‘శరీరములు మూడు’గా శాస్త్రములు బోధింపు చున్నవి. శరో- నేత్ర-ముఖ-పాణి-పాదములు కలిగి; పంచ ప్రాణ వాయు సహితమై; మనో-బుద్ధ్యాదులు, జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియ సహితముగా కూడి యుండునది- స్థూల శరీరము లేదా లింగ శరీరము! ఈ శరీరము వలన పూర్వ కర్మ వాసన సంబంధము లైన సుఖ-దుఃఖములు, భోగ-భాగ్యములు, కష్ట-నష్టములు మొదలగు భౌతిక ఫలముల ననుభవించుటకు వీలు కలుగు చున్నది.

లింగ శరీరమునకు- అంతర్గతమై, జీవునితో కూడి యుండునది సూక్ష్మ శరీరము! ఈ శరీర దర్శనము- ప్రాణాయామ సాధన యందు కలుగ గలదు. ఈ సూక్ష్మశరీరము నుండి- ఊర్ధ్వ ముఖముగా... జీవాత్మ- పరమాత్మను చేరుటకు ప్రయత్నించునది- కారణ శరీరము! ఈ జీవాత్మ పరమాత్మలకు నైక్యము కలుగు స్థితియే- మహా కారణ శరీరము!

ఇట్టి జ్ఞాన విషయములను దెలిసికో లేక... జీవుడు- దేహ వాసనలతో కూడుకొని, అహంకారమును బొందు చుండును. ఆ అహంకారము- జడమైన బుద్ధితో కూడి, నకల వస్తువులను కాంక్షించునట్టి మనస్సుతో కలియును. ఆ

మనస్సు- సకల సంశయములతో కూడి 'ఇంద్రియ భ్రాంతి'ని పొందును. ఇవి యన్నియు ఏకమై, 'చిత్తము' యగు చున్నది. ఆ చిత్తము- 'చింత'లకు నిలయమై, జీవునకు- జనన-మరణ-దుఃఖములను కల్పించు చున్నది.

దేహము- పంచ భూత మయము! ఈ 'పంచ భూతము'ల ద్వారా... శరీరమునకు అనేక రకము లైన చేష్టలు కలుగు చున్నవి. ఇవియే... ఉత్పత్తి, స్థితి, లయములకు కారణ హేతువులు! ఈ పంచ భూతములే... మనుజునకు విషయములు! ఎవ్వని కైనను విషయముల యందు వైరాగ్యము కలిగిననే గాని... మోక్షార్హులు కానేరరు. ఈ శరీరము- ఆత్మకు ఒక వరము వంటిది. అది గ్రహించిన నాడే... యోగ సాధన కుపక్రమింప దగి యున్నది.

గుణ త్రయములు

“సత్త్వ గుణము, రజో గుణము, తమో గుణములు” యను మూడు గుణములు- మానవ స్వభావములకు ప్రతీకలై నిలిచి యున్నవి. పరమాత్మ తత్త్వము- సంపూర్ణ సత్త్వ గుణ ప్రధానమై యున్నది. అగ్నిని బూడిద కప్పిన విధముగా... రజ స్రమో గుణములు రెండును- ‘సత్త్వ గుణము’ను మాయ వలె కప్పి యుంచును. యోగ సాధనయందీ మాయా వృత్త మైన- రజస్తమో గుణములను తొలగించు కొనుట ముఖ్యము! ఇవి ఆహార-నియమాదుల వలన తొలగి పోవుట మరియు నశించుట గూడ జరుగును. అందు వలన... ఆహార-విహారాది నియమములను తప్పక పాటించ వలసి యున్నది.

ప్రదేశము-నివాసము

యోగాభ్యాసములను నెఱపు వారికి- నిర్మల మైన, మనోహర మైన ప్రదేశములు యోగ్యములై యున్నవి. ఆస్తిక్యపు విలువలు కలిగి, తన యోగ-క్షేమముల నరయు ‘జన సందోహము’లు సంచరించు ప్రదేశములు- తగి యున్నవి. జన పదములకు, పట్టణ-గ్రామాదులకు కొలది దూరముగ నున్న ఆణు బయలు ప్రదేశములు లేదా... నదీ తీర భూములు, ‘అరామము’లు, ఉద్యాన వనాదులు, పర్యటాగ్రము నందలి విశాలమైన సురక్షిత ప్రాంతములు

యోగ సాధనకు తగిన ప్రదేశములు! ప్రవాహిత జలములు సమీపము నందు యుండుట చాల ముఖ్యము!

యోగమునకు- 'గాలి' అతి ముఖ్యమైనది. అట్టి గాలి- 'కలుష రహితమై, విరివిగా వీచు ప్రదేశములే- యోగ్యములు! శబ్దము మొదలగు ధ్వని వికారముల వలన ఏకాగ్రతకు భంగము వాటిల్లును. కనుక... సాధ్యమైనంత వఱకు- 'ఏకాంత ప్రదేశము'ల నెన్ను కోవలెను. అతి శీతల ప్రదేశములు, అతి ఉష్ణ ప్రదేశములు, క్రూర జంతువులు సంచరించు నెలవులు, దుర్మార్గుల కాల వాల మైన స్థలములు... యోగ సాధనకు- పనికి రావు.

యోగ విద్య నభ్యసించు వారికి- శరీర ధర్మములకు విరుద్ధము గాని ఉనికి చాల అవసరము! 'శీత-వాత-తాప-ప్రకోపము'లు జొరని విధముగ... కుటీరమును నిర్మించుకో దగి యున్నది. 'యోగ్య మగు ప్రదేశము' నందు, ఎత్తైన స్థలములో... ఎత్తు తక్కువగ నున్న చూరులు గల పర్ల శాలను నిర్మింప వలెను. ద్వారములు కుఱుచగా నుండుట మంచిది. లోపలి భూమి- ఎత్తు- పల్లములు లేక... సమతల ప్రదేశముగా నుండ వలయును.

విచారమును, బాధను, భౌతిక-ప్రాపంచిక విషయములను స్ఫురింప జేయు చిత్రములు మొదలగు వాతావరణము లేకుండు నట్లుగను జాగ్రత్త వహింప వలెను. శాల యందలి లోపలి భాగము- అతి మనోహరము గను, నిర్మలము గను; ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధము గావించు చిత్రముల తోడను, దేవతా విగ్రహముల తోడను, అష్టాదము గొలుపు విధము గను, ఆకర్షణీయము గను, రమ్యమగు రీతిలోను యుండ వలెను.

ఆ పర్ల శాలకు చుట్టును గల అవరణ విషయములో... ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరము! ఈ అవరణ యందు మంచి ఆరోగ్యవంతమైన గాలి నొసంగు వివిధ ఓషధీ వృక్షములు, ఫల వృక్షములు, పుష్ప-లతా-తరు-గుల్మములు ఆకర్షణీయ మగు రీతిలో నేర్పఱచ వలెను. చూచు వారలకు అది... "శాంతికి నిల యమా?" యను విధముగా ఆ యావరణ ముండ వలయును.

బాహ్య సాధన కుపయుక్తము లగు తిన్నెలు, అరుగులు యోగ్యమగు రీతిని నిర్మింప వలయును. అవరణము, పరిసరములు- 'పరిశుభ్రము'గా నుండు నట్లు శ్రద్ధ వహింప దగి యున్నది. యోగికి- సామాన్య జనుల యొక్క

పరిచయ-సంబంధ-బాంధవ్యములు పరిమితి కలిగి యుండ వలెను. సాధు జనులు, పుణ్య పురుషులు, యోగులు మొదలగు సజ్జనుల సహవాసము; వారితో సంబంధములు యోగ్యముగ నుండ వలెను.

గురు ప్రాముఖ్యత

యోగ సాధనాసక్తులు యైన వారు- తమ 'దేహము'ను తదనుగుణ్యముగ తీర్చి దిద్దుకో వలసి యున్నది. అతి ముఖ్యముగా... యోగాభ్యాసము నందు నిష్ఠాతుడైన గురువును సేవించి, ఆ గురుప దేశముల ననుసరించియే ఈ విద్య నభ్యసించుట ఉత్తమమైన మార్గము! గురువు లేని విద్య- దీపము లేని గృహము వంటిది. అభ్యాసము నందు కలుగు సందేహములను నివృత్తి గావించు గురువే... సాధకునకు- "బ్రహ్మ విష్ణువు, ఈశ్వరుడు, సర్వస్వము" యని మన పెద్దలు వచించి యున్నారు.

'అజ్ఞానము' అనగా... "తెలియని విషయములు"యను చీకటులను పాఠద్రోలి (అన్ని విషయములను- సుబోధకరముగా దెలిపి); 'జ్ఞానము'ను అనగా... తెలుప వలసిన విషయము లన్నియు తెలిపి, మనస్సును- వికాస వంత మొనర్చు గురువు కన్నా... వేఱు దైవ ముండ నేఱదు. అందు వలన... తప్పని సరిగా గురువు నాశ్రయింపక తప్పదు.

సాధనకు శత్రువులు

యోగ విద్య నభ్యసంప గోరు సాధకులు- ప్రజా సమూహమునకు దూరముగా నుండుటకై ప్రయత్నించాలి. "అహంకార-మమకారము"లను- శత్రువులను ప్రయత్న పూర్వకముగా క్రమేపి వదలి వేయ వలెను.

ఈషణ త్రియములు

1] **దారోషణ:** భార్య లేదా ఇతర స్త్రీ సంబంధమైన కోరికలు! సాధకులు- వీటికి దూరముగా నుండాలి.

2] ధనేషణ : భోగ-భాగ్యములు అస్తి వ్యవహారములు, సంపాదన మొదలగు ఆర్థిక వ్యాపారములను గుఱించిన తలంపులు! సాధకులు- వీటికి దూరముగా నుండాలి.

3] ప్రత్రీషణ : తన సంతానము లేదా ఇతరులైన సన్నిహిత వర్గముల మీద ప్రేమ, వాత్సల్యము, అనురాగము, అభిమానము మొదలైన లంపటములు సాధకులు- వీటిని విడనాడి యుండుట ముఖ్యము

గుణ త్రియములు

1] తమో గుణము : మూర్ఖత్వము, పట్టుదల, ప్రతీకారము, అస్థిరత్వము! సాధకులు- వీటిని పూర్తిగా వదిలి వేయ వలెను.

2] రజో గుణము : కోపము, ఆలోచన, రీతి దర్పము, వాగ్వాదము, శౌర్యము, విమర్శన, నింద, నిష్ఠురము, దూషణ, భోగము, సౌఖ్యము, సౌందర్య పోషణ, శరీరాభిమానము మొదలగునవి సాధకుడు- వీటిని విడ నాడ వలెను

3] సత్త్వ గుణము : “సాత్త్వికత, దయ, కరుణ, సంతోషము, తృప్తి, విహిత కర్మాచరణము, నియమము, మిత భాషణ, ఓర్పు, సహనము, సత్సంగము, ఏకాంతము, మౌనము, దృఢ నిశ్చయము, దీక్ష, గురువుల సేవ” యనునవి. సాధకుడు- వీటిని పాటించ వలెను

అరిషడ్ వర్గములు

ఈ దేహమును- యోగ సాధన కనుగుణ్య మొనర్చుటకు . “అరిషడ్వర్గము ల”ను కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములను జయించుట ముఖ్యము

1] కామము : దేని మీద కోరిక లేదా వాంఛ కలిగినను సాధకుడు- దానిని చంపుకొని, మనస్సును ఇక ముందు దేనిపైకి మరల కుండా జాగ్రత్త పడ వలెను

2] క్రోధము: ఎంతటి కోపము నైనను... సాధకుడు- దిగ మ్రింగి; ఆ కోప చ్ఛాయలు- ముఖము నందున గాని, మనస్సు నందున గానీ ప్రతిబింబించ కుండా స్థిర చిత్తమును కలిగి యుండ వలెను.

3] రోధము: తన సర్వస్వమును కోల్పోవు చున్ననూ... సాధకుడు- చలింపక; అవసర మగుచో... అన్నిటిని త్యజింప కలుగు మానసిక పరివర్తనను కలిగి యుండ వలెను.

4] మోహము: తన లక్ష్మ్యమున కంటే భిన్నమైన మతే కారణము నందునా తన బుద్ధి ప్రసరింప కుండ... సాధకుడు- జాగ్రత్త పడ వలెను.

5] మదము: తన యొక్క యాధిక్యతను ప్రస్ఫుట మొనర్చు తలంపులను విడ నాడి; “సృష్టి యందలి అన్నియు, అంతయును తన కన్ననూ ఎంతో... ఉత్తమమైనవ”ని తలంచి; తన నొక గడ్డి పోచగా భావించు కొనుచూ, సాధన యందే లక్ష్మ్యము గలవాడై యుండ వలెను.

6] మాత్సర్యము: “తనకేమియూలేదు”యను తలంపులను రానీయక, తన కంటే వేరైన సమస్త సృష్టిని దైవము గనే భావించి, మనో నిర్మలత్వమునకు దగిన విధముగా బ్రవర్తించు చుండ వలెను.

ఈ సాధనలను ఆచరణాత్మక మొనర్చిన వారు- శరీరాంతర్గతములగు తన శత్రు సముదాయములను (అరిషడ్వర్గములను) జయింప గలరు. అట్టి వారికి- యోగ సాధన కరతలామలకము! ఐతే... ఈ విధ మైన భావనలకు, ఆచరణకు, బాహ్య ప్రకృతి యొక్క వ్యతిరేకత నెదుర్కోవలసి యుండును.

అందు వలన... సాధనకు- ప్రకృతి నుండి ఏ యే కారణములు తనకు వ్యతిరేకములో... ఆ యా కారణముల నుండి దూరముగా నుండిన ఎడల... అనుకూలత లభించుట నిశ్చయము!

ప్రకృతి యొక్క విపరీత పరిణామములు- మానవ దేహముపై తమ ప్రభావములను జూప కుండుటకై... యోగ శాస్త్ర కారు లైన అనుభవజ్ఞులు- నిష్ఠ-నియమముల పేరున దుష్ట ప్రకృతి నుంచి మనలను వేరు చేయుటకు సంకల్పించి యున్నారు. కావున... యోగ సాధకులచే చెప్ప బడిన నియమ-నిష్ఠలను పాటించుట వలన... ‘శీఘ్ర సాధనము’ యొన గూడి, యోగ సిద్ధిని బడయ గలరు.

నియమ - నిష్ఠలు

ఇవి. వ్యక్తి యొక్క- భౌతిక, అంతరంగిక 'ప్రవర్తన'లను తీర్చి దిద్ది- సక్రమ మైన మార్గము నందు పయనింప జేయుటకు- దోహద పడ గలవు. ఇందు. 'ఆహారము, నిద్ర, ప్రవర్తన, నిత్య కృత్యము, ప్రదేశము, నివాసము, కర్మ క్షమ, ధృతి, దయ, ఆర్జవము (ఋజు వర్తన), అస్తేయము, అహింస, సత్యము, శౌచము, అస్తిక్యము, తపస్సు జ్ఞానము దానములు, ధ్యానము, వ్రతము, బ్రహ్మచర్యము, జపము, శ్రవణము, పూజ, సేవనము, వర్తనము" యను ఇరువ దేడు సాధనలు క్రమముగా చెప్పబడు చున్నవి 'వీటి వలన . సాధకుడు- దైహిక శుద్ధి నంది, పునీతుడై, యోగ సాధనకు అర్హుడు కాగల డ"ని శాస్త్రములు చెప్పు చున్నవి

ఆహార-వ్యవహారములు

శ్లో॥ మితాహారం వినాయస్తు యోగారంభం తు కారయేత్

నానా రోగ భవేత్తస్య కించిత్ యోగేన సిద్ధ్యతి

ఆహార నియమములు లేకుండా . యోగ సాధనకు ఉపక్రమించుట/ వలన ఏ కొద్ది యోగ మైనను సిద్ధింపక పోగా. అనేక రోగములు ప్రాప్తించుట కవకాశములు ఉన్నవి కావున. ముఖ్యముగా ఈ ఆహార నియమములతో బాటు గానే ఈ క్రింది ఇతర 'నియమము'లను గూడా పాటించు వారు- యోగ సాధన యందు పరిపూర్ణ స్థితి నందుట కవకాశము లేర్పడ గలవు.

అధ్యాత్మిక శక్తికి, 'యోగ సాధన'కు ఉపయుక్తమగు ఆహారములను- "యోగి కాహారము" యను చుండెదరు ఇందు.. 'సత్త్వగుణ' ప్రధానమైన పదార్థములు శ్రేష్ఠములు. మనస్సునకు, ఆహారమునకు అతి దగ్గఱి సంబంధ మున్నది 'ఛాందగ్యోపనిషత్తు' నందు- "భుజించిన 'ఆహారము'- రసాయనిక చర్యలకు లోనై, అందు 'స్థూల భాగము'- మలము గాను, 'మధ్య భాగము'- మాంసము గాను, 'సూక్ష్మ భాగము'- మనస్సు గాను మాత్ర గలద"ని తెలుప బడినది మరియును ఆహార శుద్ధత్వము నుండి- (శుద్ధ) స్వభావము, దాని

నుండి- అత్య గ్రాహ్య శక్తి లభించి; తద్వారా జ్ఞానము ప్రాప్తించుటకు- హేతు వగు చున్నది.

పాలు-పండ్లు, చిణు ధాన్యములు, పప్పు దినుసులు, కాయ గూరలు, ఆకు కూరలు, వెన్న-నెయ్యి, కంద మూలాదులు ఇవి సాత్త్విక గుణములను కలిగి యున్నవి. ఈ పదార్థముల యందు- మానవ దేహమునకు కావలసిన ఆరోగ్య పోషకములు (విటమిన్లు) గూడ... పుష్కలముగ నున్నటుల వైద్య శాస్త్రములు తెలుపు చున్నవి. “దేహము నందు... పోషక శక్తి- ‘సమ పాళ్ళ’లో లేనప్పుడు.. రోగ నిరోధక శక్తి లోపించి, వివిధ వ్యాధులు సంక్రమింప గలవు” యను విషయము అందఱకు తెలిసినదే!

పాల యందు- ‘విటమిన్-A’ కలదు. దంపుడు బియ్యము, టామేటో పండ్ల యందు- ‘విటమిన్-B’; ఆకు-కాయ కూరలు, పండ్లు, నిమ్మ కాయల యందు- ‘విటమిన్-C’; వెన్న యందు మరియు పాల యందు- ‘విటమిన్-D’ కలవు. ఇవి యన్నియును మానవ శరీరమునకు వలయు పోషక శక్తిని ప్రసాదించి, సత్త్వగుణ ప్రాధాన్యము గల వ్యక్తినిగ చేయ గలవు.

ఇతర ఆహార పదార్థములగు- చేపలు, గ్రుడ్లు, మాంసములు; చేదు, పులుపు, ఉప్పు, అతి కారము, మసాల దినుసులు, ఎండిన పదార్థములు... ఇవి బాధను, రోగమును మరియు దుఃఖమును కలిగించును. ఇలాటి పదార్థ ములు రజోగుణ ప్రధానములై యున్నవి.

పశు మాంసము, మద్యము, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి మరియు నిలువ యున్నవి, ముతీగి పోయినవి, రుచి లేనివి, చెడి పోయినవి, జన దూష్యము లైనవి నగు పదార్థము లన్నియు తమో గుణ ప్రధానములై యున్నవి.

రక్త-మాంసము- మానవునికి కండ బలమును పెంచి, అజ్ఞానమును కలిగించుటకే గానీ... ఇతర ఉపయోగములు లేని ఆహారము! దీని వలన... కొన్ని దీర్ఘ వ్యాధులు సంక్రమించుటకు అవకాశములు గూడ నున్నవి. డాక్టర్ J. ఓల్డ్ ఫీల్డ్- “మాంసాహారము తినుటచే... నాడీ మండలము నందు, వాని ప్రక్రియల నందు అలజడి కలిగి; శరీరము నందు- క్యాన్సర్, T.B., జ్వరము, పైల్స్ మొదలగు అనేక వ్యాధులు సంక్రమింప గలవు. ఈ మాంసాహారము తిను జనులలో... నూటికి 99 మంది తీవ్ర వ్యాధులకు గురియగు చున్నారు” యని చెప్పి యున్నారు.

యోగ సాధకులు- పాలు' మొదలగు సత్త్వ గుణ' ప్రధానము లగు పదార్థముల నాహారముగా తీసికొనుట అవసరము ఉదయము- పావు లీటర్ పైన పాలు ద్రావుట మధ్యాహ్నము- 11-12 గంటల మధ్య తేలికగా భుజించుట, సా 4 గంటలకు- ఒక గ్లాస్ పండ్ల రసమును ద్రావుట రాత్రి పూట- రెండు- మూడు ఫలములను (అరటి, కమలా, నారింజ, ఏపిల్ మొ నవి) భుజించి, ఒక గ్లాస్ పాలు ద్రావుటను చేయుచు నుండ వలెను 'ఏక భుక్తము- ఆరోగ్య సాధనము కాగలదు

ప్రాతఃకాలము నందు సాయంకాలము నందు శిరఃస్నానము చాల మంచిది. సూర్యోదయమునకు రెండు గంటల పూర్వమే నిద్రను విసర్జింప వలెను రాత్రి వేళల యందు- 11 గంటలకు లోపలే నిద్ర పోవలెను . పగటి నిద్రపనికిరాదు. ఇది. . ఆయుర్వీణ మొనర్చుగలదు తన బట్టలను తానే యుతికి, అణవేసి కొనుట మంచిది

తీసికొను ఆహారము- తేలికైనది గాను, మెత్తనిది గాను, మధుర మైనది గాను, సత్త్వ గుణము గలది గాను నుండ వలెను పాలను- ఏ కొంచె మైన నీటిని జేర్చక త్రాగ కూడదు గర్భము నందలి రెండు భాగములలో. ఆహార మునకు- ఒక భాగమును, పావు భాగము- నీటికి, ముప్పావు భాగము- వాయు సంచారమున కుండునట్లు మితాహార మొనర్పదగి యున్నది. యోగ సాధన అభివృద్ధి జెందగా యోగికి- ఆహారముపై వ్యామోహము నశించి పోగలదు అతనికి- తేజో వృద్ధి, ఆత్మ శక్తి పెంపొంది, యోగ బలము పెరుగు చుండ గలదు ఆహార-నిద్రాదులను పరిమిత మొనర్చు కొనిన వారు- యోగ శక్తిని త్వరితముగ పొంద గలరు.

వేషములు, డాంబికములు- యోగ సాధకునికి తగనివి మిత భాషణ మొనర్చుట, కొన్ని కొన్ని దినములు- పూర్తి మౌన వ్రతమును బూనుట చాల అవసరము! క్రమ బద్ధ మైన జీవన విధానము వలన- ప్రకృతిని, పరిస్థితులను అదుపులో నుంచుకో వచ్చును సాధ్యమైనంత వఱకు- స్త్రీలకు దూరముగా నుండుటకే ప్రయత్నింప వలయును భూమిపై శయనించుట, నది యందు స్నాన మొనర్చుట వలన.. భూ, జల సంబంధములైన శక్తులు- శరీరములో ప్రవేశింప గలవు 'యోగ సాధన'కు సంబంధించని విషయములను- వదలి వేసి, నిరంతర ఆధ్యాత్మిక చింతనను కలిగి యుండ వలెను.

అస్త్రేయము: “స్త్రేయ మ”నగా... దొంగ తనము (చౌర్యము)! దీనిని గావింప కుండుటయే... అస్త్రేయము! మనో వాక్యాయ కర్మల ద్వారా... ఇతరులకు సంబంధించిన దేని నైననూ గ్రహింప కుండుట! బంగారము మొదలు కొని, చిల్ల పెంకు వఱకు గల సమస్త వస్తువుల యందు వాంఛను వదలి; తృణీకార మొనర్చుట; ఏ పదార్థ మైనను (ఇతరులది)- “తనకు గానీ, తనకైన వారికి గానీ కావలె న”ని తలంప కుండుట- అస్త్రేయ లక్షణము!

యోగ సాధకునికి- కాల మతి విలువ గలిన పరమాత్మ స్వరూపము! అటువంటి కాలము నందు జరుప వలసిన సాధనా విధుల నుల్లంఘించి, తదితరములగు క్రియా కలాపాదుల నొనర్చుట గూడ... ‘చౌర్యము’ కాగలదు. ఇట్టి కాల చౌర్యమును- విసర్జించి; ఏ యే కాలముల యందు ఏ విధులను నిర్వహింపదగి యున్నదో... ఆ యా కాలముల యందు ఆ యా విధులను సక్రమముగా నిర్వహించుటే అస్త్రేయ లక్షణము!

అహింస: సమస్త జీవులకు బాధ కలిగించ కుండుటయే అహింస! “నర, పశు, పక్షి, మృగ, క్రిమి-కీటకాది అన్ని శరీరముల యందు వున్న ఆత్మ ఒక్క టియే” యని దలచి; అట్టి ఆత్మ స్థితికి కారణ మగుచున్న ఆ యా శరీరముల కెట్టి విధము లైన బాధలను కలిగింప కుండుట అహింస! ఇది... ధర్మము లన్నింటి యందును- పరమ ధర్మమై యలరారు చున్నది. అందు చేతనే... “అహింసో పరమో ధర్మః” యని పెద్దలు చెప్పి యున్నారు.

బాగుగా పరిశీలించినచో... ఈ ‘అహింస’- కర్మ సన్న్యాస యోగమునకు సంబంధించి యున్నట్లుల దెలియ గలదు. “సోహమ్” యను బ్రహ్మ తత్త్వ వివేకము గలిగిన జ్ఞాని సర్వేంద్రియములునూ- ధర్మ యుక్తమై, వాటి వాటి సహజ కర్మల యందు ప్రవర్తింపు చుండగా... వాటికి ఏ విధమైన బాధయు జనింప కుండునట్లుగా; అవి చేయు కర్మ ఫలమును- ‘ఈశ్వరార్పణము’గా భావించి, తాను- వాటి సంబంధమునకు దూరముగా... అనగా ‘జ్ఞాన యోగ స్థితి’ నంది యుండుటయే అహింస కాగలదు.

ఈ సందర్భము నందు... ఇంద్రియములకు- ‘స్వేచ్ఛ’ జనింప గలదు. యోగసాధనా ప్రారంభమునం దిట్టి ఇంద్రియ స్వేచ్ఛ- అనేక దుష్పరిణామము లకు కారణము కాగల అవకాశములు ఉన్నందున... సాధకుడు- తప్పక

ఇంద్రియ క్రియాదులను- నిరోధించి తీర వలెను. “అట్లు నిరోధించిన... తన (అహమ్) కంటే వేరగు- ఇంద్రియాదులను బాధించి నట్లు కాదా?” యను ప్రశ్న కలుగ గలదు.

అసలు బాధింప బడునది- నిశ్చల శుద్ధ తత్త్వము (సోహము)! “అజ్ఞాన ము”ను మాయచే ప్రలోభమందిన ఇంద్రియముల ద్వారా ఈ శుద్ధ తత్త్వము- ‘పర తత్త్వము’ను జేర లేక... బాధల నందు చున్నది. “ప్రయత్న పూర్వకముగా... ‘ఇంద్రియ నిగ్రహము’ను- గావించి; హంస (ప్రాణము), ఆత్మలను- తనతో నైక్య మొనర్చి; తత్త్వము (సోహము) నకు- ఇంద్రియాదులచే కలుగు బాధను నివారింప జేయుటయే అహింస” యని గ్రహింప వలెను. అనగా... ఇంద్రియ లోలత్వముల ద్వారా తన ఆత్మను బాధింపక; జితేంద్రియుడై, ఆత్మకు (ప్రాణా యామాది సాధనల ద్వారా) సుఖ-శాంతులను కలిగింప వలెను.

సత్యము: అన్యతము గానిది- సత్యము! కష్టము నందు, సుఖము నందు ఇతరములగు నెట్టి పరిస్థితుల యందైనను... అబద్ధమును పలుకక నిజమునే పలుకు చుండుట సత్య మగును.

నశింపు లేని స్థితి కలిగినట్టి ఆత్మ- బ్రహ్మ పదార్థము! “సత్యం జ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మ” ఇది సత్యము! ఎంతో కొంత కాలమునకు నశించెడు గుణము గలది- పాంచ భౌతిక మైన ఈ శరీరము! కావున... శరీరము- అసత్యము!!

సత్య దూర మగు... భౌతిక-శారీరక సంబంధ మైన వృత్తి-ప్రవృత్తుల యందు మునిగి తేలుచు “పునరపి జననం పునరపి మరణం” యను శంకర సూక్తి ననుసరించి... ఈ అనంత కాల గమనములో- పుట్టుచూ, చని పోవుచూ; తిరిగి... అదే ప్రకారముగా ‘జనన-మరణ క్లేశము’లను బొందుచూ... (నిత్య) సత్యమైన ఆత్మ స్థితిని, తద్వారా కలుగు ‘పరమాత్మ సాక్షాత్కారము’లను గుర్తెఱుంగ కున్నాము.

ముఖ్యముగా... యోగ సాధకులు- ఈ మిథ్యా ప్రాపంచిక వాసనలను, అసత్య విషయ భోగములను- విడ నాడి; సత్య స్థితికి మూలమైనట్టి ఆత్మ సాక్షాత్కార స్థితి కొరకు... నిరంతరము సాధన యొనర్చుటే సత్య గమనము! అదియే “సత్యము” యను స్థితి!!

శౌచము: శారీరక, మానసిక పరిశుభ్రతలను కలిగి యుండుట- 'శౌచము! "దైహిక ధర్మములగు- మల విసర్జన, మూత్ర విసర్జన వానంతరము... మృత్తికా జలములచే... ఆయా శారీరక అవయవములను- శుభ్రపఱచు కొనుట; శరీరమునందు జేరు మలినపదార్థములను- స్నానముచే తొలగించి; సూర్య జనిత కిరణ ప్రసారములచే... పరిశుద్ధి గావించుట; ఏ దినమున కా దినము 'పరిశుద్ధ మైన వస్త్రము'లను ధరించి, 'నిర్మలము'గా నుండుట" యనునవి- బాహ్య శౌచములు!

కామ-క్రోధాదుల నడంచి, సత్యమార్గ ప్రవర్తకుడై, మనో మాలిన్యము లను- ఎప్పుటి కప్పుడు జప-ధ్యాన-తపో సాధనల ద్వారా నిర్మూలించుచూ; పవిత్రమైన ఆచరణను కలిగియుండుట- అంతఃశౌచము!

"శౌచ మ"నగా... 'శుచి' గలదిగా దెలియు చున్నది. "శుచి" యనగా... 'వేదము'ల యందు... "పర బ్రహ్మ స్వరూపము" యని ప్రతి పాదించ బడినది.

ఉదాహరణగా "ఓం హామ్ సశుచిషద్యసు రంతరిక్ష సద్ధౌతా వేదిషదతి ధిర్భురోణ సత్ సృషద్య రసదృత సద్వ్యోమ సదజ్ఞా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్" యను తైత్తిరీయము నందలి మంత్రమును పరిశీలించినచో... ఈ "శుచి" యనునది- జీవుల జరరాగ్ని రూపమైన బ్రహ్మ తత్త్వమే గానీ వేఱొకటి కాదు.

విష్ణు సహస్రనామముల యందలి "శుచయే నమః" యను పదము గూడ ఆత్మ దర్శన పథానుగాములైన వారికి సాక్షాత్కరించు 'బ్రహ్మ' స్వరూప ముగ నిర్వచింప బడు చున్నది. నిరంతర 'యోగ సాధన'ల ద్వారా... ఆత్మ తత్త్వమును గుర్తెఱింగి, బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము నందుటయే 'శౌచము'! యోగ సాధనా మార్గము నందున్న వారికి- శౌచ స్థితి కలుగ గలదు.

ఆస్తిక్యము: దైవత్వము నందు నమ్మకమును గలిగి యుండుటయే... ఆస్తి క్యము! "వేదములు, పురాణములు, గురు బోధలు, మహావాక్యములు తన నుద్ధరింప గలవ"ని నమ్మి; వాటిని గౌరవించి, ప్రామాణిక బుద్ధి ద్వారా తదను గుణ్యముగ ప్రవర్తింపు చుండుట 'ఆస్తికత్వము'! "ఆస్తి" యనగా... "ఉన్నది" యని అర్థము! "నాస్తి" యనగా... లేనిది. 'సృష్టి, స్థితి, లయము'ల యందు గూడ నాశ రహితమై ఏది యున్నదో... అదియే- పరబ్రహ్మ తత్త్వము! ఈ

అనంత విశ్వము నంతటినీ- సృష్టింపుచు నున్నది, పోషింపుచు నున్నది; కల్పాంతము నందు తనలో లయింప జేసికొను చున్నది; తాను మాత్రము... నిశ్చలము, నిర్మలమునై ప్రకాశింప గలుగు చున్నది యైన ఇట్టి బ్రహ్మమే- “ప్రణవ స్వరూపమ”ని ఉపనిషత్లు చెబుతున్నవి.

1] “ఓ మిత్యే తదక్షర మిదగ్గిం సర్వం, తస్యోప వ్యాఖ్యానం భూతం భవ ధృవిష్యదితి, సర్వ మోంకార ఏవ యచ్చాన్యత్ త్రికాలాతీతం తదప్యోంకార ఏవ”
(సూండుక్ష్సోపనిషత్)

2] “సర్వ వేదా యత్ పద మా మ ధంతి, తపాంసి సర్వాణి చ యద్యదంతి, యదిచ్చంతే బ్రహ్మ చర్యం చరంతి, తత్రేపదం సంగ్రహణే బ్రవిమోష్య మిత్యేతత్”
(కఠోపనిషత్)

3] “ఏతద్ నై సత్య కామ పరం చా పరం చ బ్రహ్మ యదోం కారః, తస్మాద్ విద్యా నే తే నైవాతుతినే నైక తర మన్యేతి”
(ప్రాశ్నోపనిషత్)

బహుముఖ వేద వేదాంత గ్రంథ పరిశీలకులైన పండితత్తము లెల్లరూ... “ఓం” యను ప్రణవ శబ్దమునే- బ్రహ్మముగా నిర్ణయించి యున్నారు. జ్ఞానిని “అస్తి యనగా నేమి?” అని ప్రశ్నించినచో... “ప్రణవము” యనే సమాధానము రాగలదు. కావున... యోగ సాధకు లైన వారు- నిరంతరము... మనన, ధ్యాన, ధారణల యందు- ‘ప్రణవము’ను స్మరింపు చుండుట వలన... ‘అస్తిక్యము’ గలుగ గలదు.

తపస్సు: ఒకానొక విషయమునం దేకాగ్రతను కలిగి యుండుటయే తపస్సు! యోగ సాధకులు- తమ దైనందిన సాధనా కృత్యములయం దప్ర మత్తులై, సమయమును తప్ప నీయక; యథోచిత కర్మల(పనుల)ను నెఱ వేర్చుటయే- తపస్సు!!

జ్ఞానము: తెలియని విషయములను తెలియ జేయునది జ్ఞానము! తెలిసిన విషయములను గుఱించి తర్కించునది, ఆ సమయముల యందు కలుగు సందేహములకు తగిన సమాధానముల నిచ్చునది గూడ జ్ఞానమే!

‘యోగ సాధన’ యందు... ప్రారంభము నుండి అనేక విషయములలో- సందేహములు కలుగు తుంటాయి. సాధనా ‘సౌలభ్యము’నకు- మార్గములు గానుపింపవు. తెలిసిన దాని కంటే తెలియ వలసినది అనంతముగ నున్నట్లు

గుర్తింప గలరు. ఇట్టి పరిస్థితులతో... సాధకుని- సరియైన మార్గము నందుంచి, తగు సూచన లిచ్చి, ఆత్మ తత్వమును బోధించి; అన్ని సందేహములను దీర్చి, పురోగమింప జేయ గలవాడు- గురువు! “అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయా” యని గదా ? కావున... గురువు ద్వారా జ్ఞానము నందాలి.

కర్మ: “కర్మ” యనగా... ఆచరించు కృత్యము! ఇది... “కాయిక కృతములు, మానసిక కృతములు” యని రెండు విధములుగ నున్నది. దేహము నందలి అవయవములతో చేయబడు ప్రతి పనియు- “దేహ కృత కర్మ” యన బడును. మనస్సుతో ఊహించి, ఆలోచించి, తదితరవిధములుగ జేయునది- ‘మానసిక కర్మ’! ఈ రెండు విధము లైనట్టి కర్మలునూ... యోగికి- సాధన భూతములు గావలయునే గాని, ఆటంకములు గారాదు. యోగ సాధకుడు- నిరంతరము యోగ సాధ నోపాయముల యందే... తన మనస్సును ప్రవర్తింప జేయుచు; సాధనాంగములగు- మనన, ధ్యాన, ఆసన, ప్రాణాయామాదికములను నిర్వర్తింపు చుండ వలెను.

మన మనస్సు- కడు చంచల మైనది. ఒకే ధ్యాన (విషయము) నందు నిలబడి నటులే యుండి, తృప్తి కాలములోనే మనకు తెలియ కుండగనే... అన్య విషయముల యందు సంచరింప గల శక్తి గలది. కావున... మనస్సును స్వాధీన పఱచు కొనుట అతి ముఖ్యము!

“సమాధి భావనార్థః క్లేశ తనూ కరణార్థశ్చ” యను పతంజలి సూత్రము ననుసరించి; మనో నిగ్రహత్వమును పొందుటకై... సదా క్రియా యోగమును పాటింప వలెను. “ఈ క్రియా యోగ సిద్ధిచే... మనో నిగ్రహము కలుగ గలద” ని, “ఇదే క్లేశ నివారణోపాయ మ”ని భావము!

“తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణి ధానాని క్రియా యోగాః” పతంజలి- క్రియా యోగమును జెప్పుచూ... “తపస్సు, స్వాధ్యాయము, సర్వేశ్వర ప్రణి ధానము (నిష్కామకర్మ)” యనునవి చేరిన... “క్రియా యోగము కాగలద”ని సూచించుట జరిగినది. చిత్త చాంచల్యములు తొలగి, మానసిక ఏకాగ్రత లభించుటకు- ‘జపము’ అత్యంతోప యోగము! ఈ జపము నందు- ప్రణవము (ఓమ్) ను జపించుట వలన... యోగులు కృతార్థులు కాగలరు. ఈ విషయమునే... ఈ క్రింది యోగ సూత్రముల యందు గమనించ గలము.

“తస్య వాచకః ప్రణవః” “తజ్జపం త దర్శ భావనమ్”

“తతః ప్రత్య క్షేతనాధి గమోఽవ్యంతరా యా భావశ్చ”

పరమ పురుష తత్త్వ ప్రతిపాదిత మగు... ‘ఓంకార జపము’ వలనను, ధ్యానము వలనను... అంతరావలోకన శక్తి (జ్ఞాన దృష్టి)- క్రమ క్రమముగా వృద్ధి పొందుచూ... శారీరక, మానసిక చంచలత్వము; విఘ్నములు- నశింప బడ గలవు. ఇది యొక సాధన!

‘మనశ్చాంచల్యము’ తొలగి, చిత్త స్థిరత్వము నందుటకు... పతంజలి చెప్పిన కొన్ని విషయములు- అతి ముఖ్యములై యున్నవి. ‘నిత్య జీవనము’ నందు... యోగి నాలుగు మనో భావముల నవలంబించ వలసి యున్నది.

- 1] అందఱి ఎడను- స్నేహముతో వర్తించుట!
- 2] దుస్థితిలో నున్న వారి యందు- కరుణతో నుండుట!
- 3] సుఖించు వారిని జూచి, సంతోషించుట!
- 4] దుర్మార్గుల విషయమునం దుదాసీన వైఖరి నవలంబించుట!

పైనాలుగువైఖరులను- మనకు గోచరించు అన్ని విషయముల యందు ఆచరణయం దుంచిన... మానసిక ప్రవృత్తి మాత్రీ, స్థిర పడ గలదు. సద్విషయ ముల యందు- స్నేహ భావము, దుఃఖ జనిత విషయముల యందు- కరుణ, పుణ్య దాన కార్యముల యందు- సంతోషము, పాపకార్యముల యందు ఉదా సీనత నవలంబించిన యోగి- కృతార్థుడు కాగలడు.

దేహ కృత కర్మాచరణల యందు కూడ... యోగ సాధకులు- బహు జాగరూకులై యుండ వలయును. గురు, దేవతా, సత్పురుష సేవల యందే తన దేహ అవయవములను వినియోగించుట; యోగాసనములు, శారీరక శుద్ధులు, సద్గ్రంథ పఠనములు, ‘సద్గురు బోధన’లను వినుట... మొదలగు దైహికావయవములకు సంబంధించిన సద్విషయముల యందు చరించుట యోగికి యోగ్యములై యున్నవి.

ఈ విధమైన చిత్త కేకాగ్రత ద్వారా... క్రమబద్ధమైన శారీరక సాధనలు కలిగి, మనఃశరీరములకు- తగు విశ్రాంతి లభించును. స్వభావ సిద్ధము లైన చాంచల్యములు- తగ్గిపోయి, అవి అనుకూలపడ గలవు. క్రూర మృగములు-

కొన్ని దినముల 'మచ్చిక' చేత... చెప్పిన విధముగా చరించును. ఇవ్విధముగానే... ఈ దేహవయవ, మనో-చిత్త ప్రవృత్తులు- 'నిరంతర సాధన' వలన... తమ క్రూర, చంచల మైన ప్రవృత్తులను విడ నాడి; యోగికి- లొంగి, సాధన కనుకూలింప గలవు.

ఇట్లు నిరంతర సాధన ద్వారా లభించిన మానసిక ప్రశాంతత- కొన్ని దినముల వఱకును లేదా కొన్ని వారముల వఱకును స్థిరముగా యుండి, సులభముగా ఏకాగ్రతా స్థితి కలుగుతూ నుండి, యోగ సాధనయం దభివృద్ధి పెంపొందు చున్నట్లుల కానుపింపుచునే... అకస్మాత్తుగా యిట్టి యభివృద్ధి-నిరోధింపబడి, మనసు చాంచల్యముల నంద వచ్చును.

అట్టి పరిస్థితులలో- కారణము తెలియక... దిగ్భ్రమను జెంది, సాధనను వదలి వేయ రాదు. యోగి- తన సాధనలను క్రమము తప్పక సాగింపుచునే యుండ వలెను. ఎప్పుడును... వృద్ధి-క్షయముల తోడనే సాధన యభివృద్ధి జెందు చుండ గలదు. మరియు సాధన యందలి విషయములు- అవగతములై, అనుభవము కలుగు చుండ గలదు.

క్షమ: "క్షమ"యనగా... ఓర్పు (సహనము)! ఇది... 'యోగ సాధకుని'కి- తప్పక యుండ వలసిన గుణము!! 'సాధన' యం దనేక అవాంతరములు, విఘ్నములు, ఆటంకములు, నీలాప నిందలు, బాధలు కలుగు చుండుట సహజము! వీటి యన్నింటి విషయము లోను సాధకుడు- తగిన ఓర్పును వహించి, సహన శక్తితో- వాటి నన్నింటినీ అధిగమించి, తగిన సాధనతో తాను ముందుకు సాగిపోతుండాని.

ఓర్పు నశించినచో... అశాంతి కలుగ గలదు. శాంతి లేని వారు- తీవ్ర తాపమునకు గుఱియగుదురు. తద్వారా క్రోధ ముత్పన్న మగును. దీనితో... ఒక దాని తదుపరి... మరి యొకటి చొప్పున- అరిషడ్వర్గముల విజృంభణకు వీలు కల్పించినట్లు కాగలదు. కావున... "ఓర్పు" అను దానిని చాల ముఖ్యముగ ఆచరణయం దుంచ వలయును.

ఏ సందర్భమునం దైనను పరిస్థితుల ప్రభావము వలన తన యందలి చిత్త-ప్రవృత్తులు, కామ-క్రోధాదులు తీవ్ర ప్రేరణకు గుఱియైన సందర్భముల యందు అట్టి అరిషడ్వర్గాది ఇంద్రియ ప్రకంపనములను నిగ్రహించి, ప్రయత్న

పూర్వకముగా వాటి భాయలను- బహిర్గతము కాకుండా నిరోధింప గలుగుటయే క్రమా ధర్మము!

ధృతి: “ధృతి” యనగా... ధైర్యము! ‘యోగ సాధన’ యందు కలుగు... బహు విధములైన వైపరీత్యములకు- బెదరక, ధైర్యము తోటి తన సాధనా క్రమమును కొనసాగింపు చుండ వలెను. మానసిక స్థిరత్వమునకు గూడ... ధైర్యము- ఆయువు పట్టు వంటిది. ఈ ధృతిని బొందుటకు- ముఖ్యముగ... అహం, ఆత్మ, శరీరములకు గల భేదములను గమనింప వలసి యున్నది.

“అహమ్” యనగా... “నేను”! ఇది... “శరీరము కాద”నియు, “ఆత్మతో సన్నిహిత సంబంధములు గలద”నియు, ఈ “ఆత్మ”యను వస్తువు స్థిరముగ నిలచి, ప్రకాశించుటకు... “శరీర మొక పంజరము వంటిది”యనియు; శరీరముకు (ఆత్మ వలె గాక...) కొంతకాలమునకు నశింపు గలద”నియు, “ఆత్మకు జరా-మరణాదులు లేవు”యనియు తెలిసికొని; “ప్రకృతి యందలి భౌతిక, లౌకిక విషయములు- నశించు శరీరమునకు సంబంధించిన వ”నీ గుర్తించి; అట్టి... తుచ్చ శరీరమునకు సంభవించు కష్ట-నష్టములను జూచి, భయమును జెందక; ధైర్యముగ ఆత్మ సాక్షాత్కార సాధనకు- యోగ సాధన మొనర్చుటయే ధృతి యొక్క గుణము!

“నేను (అహమ్)- ఏదో క్షణిక మైన శరీరమును కాదు. చంచల మైన మనస్సునూ కాదు. మరి... ఏ ఇతర ఇంద్రియాదులనూ కాదు. పరిశుద్ధమైన ఆత్మను” యను భావములను అలవలించు కొన్నప్పుడే... అజ్ఞానము తొలగి, జ్ఞానము కలుగుతుంది. దాని వెంబడి ధృతి సిద్ధిస్తుంది.

దయ: “దయ” యనగా... ప్రేమ (కరుణ)! “సృష్టియందుద్భవించి, చరించు నట్టి సకల చరాచర జీవరాశు లన్నింటి లోను- పరమాత్మ తత్త్వమే కలద”ని గుర్తించి; సమస్తమునూ- దైవ స్వరూపముగా భావించి, అన్నిటినీ ప్రేమింప గలుగుటయే “దయ” యనబడు చున్నది.

తనకు కలుగు కష్ట-సుఖము లెట్లో; అట్లే... “మిగిలిన జీవ రాశులకు కూడ కష్ట-సుఖములు కలుగు చుండున”ని తెలియ వలెను. ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, భయము, లజ్జ, మైథునము జీవు లన్నిటికీ ఎట్లు సహజములో; అట్లే... బాధ, కష్టము, సుఖము, భోగములు గూడా... అన్ని జీవ రాశులకు కలుగు

తుంటాయి. ఈ 'సత్యము'ను గుర్తించి, 'కరుణార్థ దృష్టి'ని గలిగి; ప్రతి జీవి యొక్క బాధను తన బాధగానే భావించి, సమస్త భూతముల యందు దయను గలిగి ప్రవర్తింప వలెను.

ఆర్జవము : "ఆర్జవ మ"నగా... 'ఋజు భావము (చక్కని నడత)!' విభిన్న పరిస్థితుల నందు సంభవించు... భిన్నము లైన ప్రకృతి అసమానత్వములను- దూరము గావించి, పరమేశ్వరుని సృష్టి యంతయు సమాన మైనదే" యను భావనతో... అన్ని పదార్థముల యందునూ, జీవుల యందునూ, విషయముల యందునూ ఋజు భావమును జూపుటయే ఆర్జవము!

ఈ 'ఆర్జవ లక్షణము'లను అలవలించు కొనుటకు... సాధకుడు- కొన్ని భౌతిక పరమైన నీతి-ధర్మములకు వ్యతిరేకముగా ప్రవర్తింప వలసి రావచ్చును. అందు వలన గలుగు సాంఘిక ప్రతిఘటనలు కూడ నుండ గలవు. ఐనను... సాధకుడు- దృఢమైన మనో నిబ్బరముతో వీటి నధిగమింప వలసి ఉంటుంది.

భార్యా పుత్రాది తన కుటుంబ సభ్యుల యందు; ప్రాణ స్నేహితుల యందు, గర్భ శత్రువుల యందు; సేవకుల యందు; పశు, పక్షి, మృగాదుల యందు; 'సుఖ-దుఃఖము'ల యందు; 'కష్ట-నష్ట-విపరీత పరిణామము'ల యందు; ఇంకను... మిగిలిన అన్ని విషయముల యందు ఒకే భావమును అనగా... 'సమాన ఋజు భావము'లను కలిగించుకో వలెను. వీరందఱూ... యోగి దృష్టిలో పరమాత్మ రూపము గనే గోచరింపు చుండ వలెను. అప్పుడే నిజమైన 'ఆర్జవ స్థితి'ని యంద గలడు. శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు- 'గీత'యందీ విషయమునే స్పష్టముగా వ్యక్తీకరించి యున్నాడు.

శ్లో॥ విద్యా వినయ సంపన్నే బ్రహ్మణే గవి హస్తి ని

శ్వని చైవ శ్వపాకే చ పండితేః సమ దర్శినః॥ (గీత)

సమతా స్థితి కలిగిన వాడే... పండితుడు! అతడే యోగ సాధన యందు పరిపూర్ణ స్థితి నందుట కర్హుడు కాగలడు. గురు శబ్దమునకు పరమార్థము- "గురు ర్వివా న సిద్ధ్యంతి సాధనా శాస్త్ర సర్వాణి" యని.

అదియును గాక... ఏ శాస్త్రములు గానీ, మరింకే దైనా గానీ... గురువు లేనిదే సిద్ధింప నేరదు. జన్మను ఇచ్చునది- తల్లి! పోషించు వాడు- తండ్రి!!

జ్ఞానము నొసంగు వాడు- గురువు!!! 'ప్రతి వాక్యము' గూడ... ఈ విధమునే సూచింపు చున్నది.

“మాతృ దేవో భవ! పితృ దేవో భవ!! ‘అచార్య’ దేవో భవ!!!” యని జెప్పుటచే... అజ్ఞా నాంధకారములను తొలగించి, జ్ఞాన దీపికలను వెలిగించి; సాధకునిలో సుజ్ఞాన చంద్రికలను ప్రసరింప జేసి, నిర్వికల్ప బ్రహ్మ సమాధిని గల్పింప గల గురువు- ‘ప్రత్యక్ష’ దైవ స్వరూపుడు! అట్టి ‘గురు’ దేవుని సేవల యందు తరించి, ఆయన జూపిన జ్ఞాన మార్గము నందు చరింప గలుగుటయే జ్ఞానము!!

దానము: అర్థించినను, అర్థించకున్నను... తన కున్న దితరుల కొసంగుటయే దానము! న్యాయ మార్గము వలన... తాను సంపాదించు కున్న- ధన-ధాన్య-వస్తు రూపములగు వానిని; ఇతరము లైన భూ-గృహదులను- ఏ డాంబికము లేకుండ... యోగ్యు లైన వారికి- ‘పరమేశ్వర ప్రీతి’గా నొసంగుటయే... దాన లక్షణము! మరియు తాను సాధించిన... విద్యా-వివేకాదులను- ఇతరులకు ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండ బోధించుట గూడ “దాన మ”న బడ గలదు.

దాన లక్షణములు శాస్త్రముల యందు పలు విధములుగా నభివర్ణింప బడినవి. యోగ సాధకు డన్ని విషయముల యందును తాను ‘ప్రతి గ్రహీత’ గానే యుండునే గాని, దాతగా నుండుట అసంభవము! ఐనచో... “ఈ దాన లక్షణమునకు ఏ మర్థ మ”ని సందేహము కలుగక మానదు. ‘యోగ సాధన’ గడంగుటకు పూర్వము... తాను ఏ విషయముల యందు మమకారమును వహించి యుండెనో... ఆ యా విషయముల నెల్లను- మనస్ఫూర్తిగా వదలి వేయుటయే ఇచట దాన లక్షణము! ఇది... సాధకుని భవబంధముల నుంచి విముక్తుని గావింప గలదు.

ధ్యానము: ఒకానొక వస్తువుపైన గానీ, బింబ-రూపాదుల యందు గానీ... దృష్టిని, మనస్సును కేంద్రీకరించి; బాహ్య ప్రవృత్తులకు చలింప కుండుటయే ధ్యాన లక్షణము!

యోగ సాధనయం దీ ధ్యానము- అత్యంత ప్రాముఖ్యము వహించి యున్నది. ప్రాణాయామ కాలముల యం దీ ధ్యానము- కుంభక వాయువును యథోచిత స్థానముల యందు బంధించుటకు దోహదకారి కాగలదు. కావున...

సాధకులు- చిత్తై కేకాగ్రతను కలిగి, ధ్యాన స్థితిని- బాగుగ సాధన జేయుట వలన... యోగ సాధన సులభము కాగలదు.

ప్రతమం : నియమము కలిగి, దీక్షతో సాగించు సత్కార్యమే వ్రతము! ఇది వేదముల యందు- నాలుగు విధములుగా నున్నది. కామిక ప్రయోగముల యందు... ఈ వ్రతములు- బహు ముఖములై యున్నవి. ప్రతి వ్రతమునకు- కొన్ని ప్రత్యేక నియమములు యుండు టాక విశేషము!

ఈ వ్రతములు- కేవలము కామ్య కర్మాసక్తుల కొఱకు ఏర్పఱుప బడి యుండుట చేత... ఆ 'పర బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము'నకై సర్వేంద్రియములను జయించుటకు... 'యోగ సాధన'ల యందు నిమగ్నుడై యున్న యోగికి- ఈ వ్రతాచరణము వలన ప్రయోజనము శూన్యము! యోగికి కావలసినది- తన సాధనకు కావలసిన నియమములను వ్రత దీక్షతో పాటించుటయే! అదే... ఈ వ్రత లక్షణము!!

బ్రహ్మ చర్యమం : ఇంద్రియాదులను- జయించుటయే... బ్రహ్మ చర్యము! ఇందు... “స్త్రీలను స్మరించుట, వాంఛచే దర్శించుట, స్పృశించుట, భాషించుట, అనుభవించుట” యను పంచ కామిక కర్మలను వదలి వేయుటయే “బ్రహ్మ చర్యము” యనబడు చున్నది. మరియు బ్రహ్మ చర్యమును- నాలుగు విధములుగా కొందఱు దెలిసి యున్నారు.

1] దీక్షా బ్రహ్మ చర్యము; 2] గృహస్థ బ్రహ్మ చర్యము; 3] నైష్ఠిక బ్రహ్మ చర్యము; 4] తాత్త్విక బ్రహ్మ చర్యము! ఇందు... నాలుగవదే అతి ముఖ్యమై యున్నది. తత్త్వ ప్రతిపాదిత మైన 'యోగ విద్య'కు- 'విఘాత' మొనరించు... 'ఇంద్రియ ప్రకోపము'లను- నశింప జేసి, 'ప్రకృతి' సంబంధము లైన ఎట్టి ప్రలోభములకు లొంగని మానసిక స్థితిని నెలకొల్పి యుండుటయే తాత్త్విక బ్రహ్మ చర్యము!

“బ్రహ్మ మ”ను దానితో నిరంతరము చరింప గలుగుటయే... “బ్రహ్మ చర్య. మ”ని దేశికోత్తములు కొందఱు వచింపుచు నున్నారు. “బ్రహ్మ మ”నగా సర్వాంతర్యామి!

“సర్వం బ్రహ్మ మయం ప్రోక్షం సర్వం బ్రహ్మ మయం జగత్”

(తేజః అందోపనిషత్)

“సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ”

“సర్వం చిన్మాత్రం బ్రహ్మ మాత్రం జగత్త్రయమ్”

(తేజో ఐందు ఉపనిషత్)

ఈ విధముగా అనేక ఉపనిషత్తుల సారము వలన... “దృశ్యా దృశ్యమై యున్న సమస్తము గూడ... బ్రహ్మ మయ మ”ని దెలియు చున్నది. కావున... తాను చేయునది, అనుభవించునది, పలుకునది, చూచుచున్నది, వినుచున్నది మొదలగు సమస్తము- బ్రహ్మ తత్త్వముగా భావించి; చరింపు చుండుటయే... బ్రహ్మ చర్య లక్షణము! “బ్రహ్మ చర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్య లాభః” యనునది పతంజలి సూత్రము! అనగా... బ్రహ్మ చర్యము వలన- శక్తి-సామర్థ్యములు, సంకల్ప శక్తి, వశీకరణ శక్తి, ఆధ్యాత్మిక భావాభివృద్ధులు కలుగ గలవు. బ్రహ్మ చర్య స్థితి కలుగనిదే... యోగ మార్గము సుగమము కాదు.

ఉపసం: ఒకానొక విషయము లేదా అక్షరమును- పలుమాటులు భావించి పలుకు చుండుటయే... జపము! ఇది మూడు విధములుగా నున్నది.

1] వాచిక జపము- పైకి (అందఱకూ వినిపించు విధముగా...) పలుకు చుండుట!

2] ఉపాంశ జపము- అత్యంత మెల్లగా (తనకు మాత్రమే వినిపించు రీతిలో...) పెదవులను కదలింపుచూ యొనర్చునది.

3] మానసిక జపము- ‘చిత్తము’ నేకాగ్ర పఱచి, ‘భావము’ను- ధ్యేయ విషయము నందు నిలిపి; మనసు చేత పదే పదే స్మరింపు చుండుట!

పై మూడు విధములైన జప పద్ధతులను యోగ సాధకుడు పాటింప వచ్చును. ఐతే... అధ్యయనము (వేద మంత్రములు), పురాణాదుల యందు- వాచికము గానూ; ప్రణవము మొదలుగా గల జప మంత్రముల యందు- మానసికము గానూ జపింప వలయును. ‘ప్రణవ (ఓమ్) మంత్ర జపము’- యోగుల కతి ముఖ్య మైనది!

శ్రవణము: ‘మంచి విషయము’లను వినుట- శ్రవణము! గురు బోధలు, యోగ సాధన యందలి రహస్యములు, ఋషి వాక్యములగు పురాణాదులు మొదలగునవి వినుట- శ్రవణ లక్షణము!!

పూజ : 'దైవము'ను- భక్తి కొలది యర్పించుటయే... పూజ! మాతా పితరుల సేవ గూడ... పూజయే యగు చున్నది. గురు సేవ, దైవ సేవ, సాధు సేవలు ఇవి... పూజలుగా పేర్కొనబడినవి. వీటిని యోగి పాటించ వలెను.

పూజ రెండు విధములు! 1] బహి రర్చన; 2] అంత రర్చన!

మాతా, పితృ, గురు, దేవతా, అతిథులను ప్రత్యక్ష దైవ స్వరూపులుగా భావించి; వారి కుచితమగు రీతిగా... సేవ లొనర్చి, సంతుష్టి బఱచుట- బాహ్య పూజ!

తన 'సర్వోంద్రియము'లను- మనో విలీనము యొనర్చి, ఆ హృదయ కుసుమమును- అత్మార్పణ మొనరించి, సర్వ. కృత కర్మల ఫలితములను- బ్రహ్మమునకు నివేదించుట- అంతఃపూజ యగు చున్నది. ఈ రెండు విధములైన పూజలను- యోగి క్రమ బద్ధుడై ఆచరించుటయే పూజా లక్షణము!

సేవన : తమ దేహము యొక్క శ్రమ- సృష్టి యందలి... ఇతర జీవ, జీవేతర పదార్థముల కుపయోగ పడుటయే... సేవ! ఆచరించు ప్రతి పనియు... సర్వ భూతములకు- అనుకూలమై, వాటికి ఉపయోగ పడు నట్లుగా... సాధకుడు ప్రవర్తింపు చుండుటయే సేవా లక్షణము!!

వర్తన : కాలోచిత కర్మలను- ఆయా కాలముల యందు... క్రమము తప్పక నిర్వర్తింపు చుండుటయే- వర్తన (దీనినే "క్రమ శిక్షణ" యందురు)! నియమ బద్ధమైన జీవితము నందలి ప్రతి చర్యకూ... కాల నియమములను పాటించు చున్న- సాధకుడు అభివృద్ధి నంద. గలడు.

అష్టాంగ యోగము

"జ్ఞానము" యను దానికి... మన అనుభవమే ప్రమాణము! "నిశ్చిత శాస్త్రములు" యనగా... ప్రతి మనుష్యుని అనుభవమునకు- సరివచ్చు నట్టి "భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రములు!" వీటి యందలి సత్యములు- ఎల్లరకు సువిది తములై యున్నవి. ఏ శాస్త్రము దెలియ వలె నన్నను... స్వతంత్ర పరిశోధనా పద్ధతులను అవలంబింప వలయును. శోధించిననే గానీ... "హేతు బద్ధ"మైన

అనుభవము లభింపదు. ముఖ్యముగా... తత్త్వ దర్శనమును బోధించు యోగ శాస్త్రము- సుదీర్ఘ పరిశోధన(సాధన)ల ద్వారా గానీ... అనుభవమునకు రాదు. ఈ విషయమునే వివేకానందుడు- తన యుపన్యాసముల యం దీ విధముగా దెలియ బఱచినాడు.

“మత ధర్మములను గూర్చి... నేను- వేల కొలది యుపన్యాసములను ఇచ్చెదను గాక! అందుల కనువగు మార్గముల నవలంబింపనిదే... మీకు పారమార్థిక జీవన మలవడదు”.

“బాహ్య ప్రపంచ విషయములను దెలిసి కొనుట కనేక ‘సాధనము’ లుండుటచే... నది సులభ సాధ్యము గానే యుండ గలదు. కానీ... ‘అంతర ప్రపంచ మ’నున దొకటి కలదు. దాని యొక్క- ‘స్వరూప-స్వభావాదుల’ను గుర్తెఱుంగుటకు... శాస్త్ర శోధనయే సాధనము గానీ మరొకటి లేదు.”

“దేహమునకుగల బాహ్య విషయములను దెలియ జేయునది భౌతిక విజ్ఞానము! అంతర్గత విషయములను దెలుపునది సాంఖ్యము!! ఈ రెండు శాస్త్రముల కలయికయే ‘యోగ శాస్త్రము’! మానవ సృష్టి క్రమము, మనుగడ, ఇంద్రియ ధర్మములు, గమ్యము, లక్ష్యము, విముక్తి, ఆనందము” యను జీవిత పరమార్థములు ఇందు గలవు. ఇవి ఎల్లను... అనుభవక వేద్యములు! వీనిని... మనకు దెలియ జెప్పిన- ‘పతంజలి, వసిష్ఠ, మైత్రేయ, వాల భిల్యా’ది ఋషి పుంగవులు- కడు చరితార్థులు!! ముఖ్యముగా... ‘పతంజలి’ సేవలు- అనన్య సామాన్యములు!!!

యోగ సాధన- ‘అష్టాంగము’లతో కూడి యున్నది. “1] యమము; 2] నియమము; 3] ఆసనము; 4] ప్రాణాయామము; 5] ప్రత్యాహారము; 6] ధ్యానము; 7] ధారణము; 8] సమాధి” యనబడునవి అష్టాంగములు! ఇందలి విషయములను- క్లుప్తముగా ఇంతకు పూర్వమే చెప్పబడినను... ఇప్పుడు ప్రత్యేకించి వాటి వివరణను దెలియ జేయుచున్నాము.

1] యమము

ఇది... దేహేంద్రియ ‘నిగ్రహత్వము’నకు సంబంధించి యున్నది.

“అహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మ పరిగ్రహో యమాః” (పతంజలి సూత్రము)!

“అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, దానముల పట్ట కుండుట (పరి గ్రహణము)” యనున వన్నీ... ‘యమము’ లక్షణములుగా పతంజలి వివరించి యున్నాడు.

2] నియమము

యోగమున కంటంకములగు భావములను వదలి; ఆత్మవస్తు దర్శన లక్ష్యము, తన్మార్గ వర్తనము కలిగి యుండునది- నియమము!

“శౌచ సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధాని నియమాః”

“శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము (వేద పఠనములు), ఈశ్వరారాధనము” యనునవి నియమ లక్షణములు!

శరీరాంతర్గత శుద్ధి ఏర్పడి నంతనే... శరీరమునం దసహ్యము, ఇతర సంస్కర్మములు నశింప గలవు. ‘శుచి’ని కలిగి యుండుట వలన... ఉల్లాసము, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహ శక్తి కలిగి; సత్త్వ గుణములు- బల పడ గలవు. ఎల్లవేశలా సంతోషముగా నుండుట వలన... శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత తద్వారా సాధనా సౌలభ్యము చేకుట గలవు. తపస్సు వలన... ‘మాలిన్యము’ నశించి; శరీరాది ఇంద్రియములకు- కొన్ని ‘సిద్ధులు’ లభింప గలవు (దూర శ్రవణము, దూర దృష్టి). “స్వాధ్యాయమ”నగా... వేదమును వల్లించుట! వేద మంత్రములను (ఆగమిక) జపించుట వలన... తన ఇష్ట దేవతా దర్శనమును పొంద గలరు. ఈశ్వరారాధన(పూజ)లతో- సర్వము ఈశ్వరార్పణము గావించుట వలన... యోగ సిద్ధి నంద గలరు.

3] ఆసనములు

ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా దేహమును స్థిరముగా నుంచుట! ఇం దనేక పద్ధతులు గలవు.

“స్థిర సుఖ మాసనమ్”

(పతంజలి సూత్రము)

స్థిరముగ, సుఖముగ నుండు నదియే... ఆసనము! సాధారణముగ మనము కూర్చుండు విధానముల వలన... కొంత సమయ మగుసరికి కొన్ని కంపములు- శరీరము నందు ప్రవేశించి, ఏకాగ్రతకు భంగమును కలిగింప గలవు. ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా ఆసనమును వైచి యున్నచో... నిశ్చలత్వము కలిగి, యోగ సాధన కనుకూలముగా నుండ గలదు.

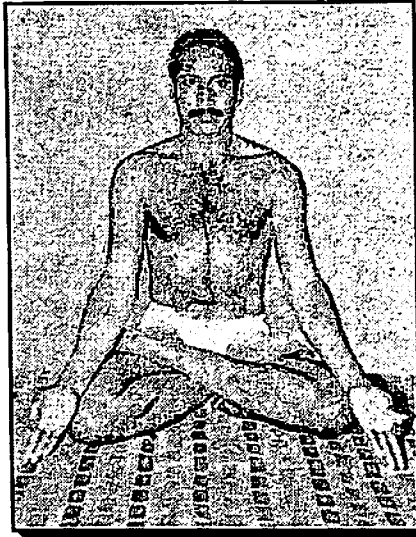
యోగాసనములు

‘పతంజలి మహర్షి’ చెప్పిన... స్థిర మైన, సుఖ మైన ఆసనము- యోగ సాధన కెంత ముఖ్యమో... ఈ దెలుప బడు వివిధ యోగాసనములు గూడ ‘యోగ సాధన’ కంత ముఖ్యమై యున్నవి. ఈ యోగాసనములను- సాధన జేసి, ప్రతి నిత్యమునూ... ప్రాతఃకాలము నందు కొలది సమయము వీటిని ఆచరణయందుంచిన... శరీరాంతర్గతము లైన వివిధ దోషములు నశించి; శరీరమునకు భారము లైన- కఫ, వాత, పిత్త, మలాదులు- పరిహరింపబడి; రక్త నాళములు- శుభ్రమై, ‘రక్త ప్రవాహము’- యథేచ్ఛగా సాగుటకు తోడ్పడ గలవు.

యోగాసనముల వలన... శరీర సంబంధ వ్యాధులు- తొలగి పోగలవు. ఇంకను... ప్రాణ వాయువులను- నిర్ణీత మార్గముల యందు నడిపించు శక్తి కలుగుట; నిద్ర, ఆలస్యము, బద్ధకము మొదలగు తమో గుణ విషయము లను పాఠ ద్రోలి; మనస్సునకు- స్థిరత్వము, చిత్తమునకు ఏకాగ్రత; శరీరము నకు యుల్లాసము; హృదయమునకు- సంతోషము; నరములకు- పటుత్వము లభింప జేయును.

దేహేంద్రియ నిగ్రహత్వమునకు, బ్రహ్మ చర్య వ్రత నియమమునకు, ఆధ్యాత్మిక చింతనాభివృద్ధికి, ‘యోగాభ్యాసము’నకు మరియు ఇతరము లైన అనేక విషయములకీ యోగాసనములు- అత్యంతోపయోగ కరములై యుండ గలవు. కాబట్టి... కొన్ని ముఖ్య మైన ‘యోగాసనము’లను తెలియ జేయుట జరుగు తున్నది.

1] పద్మాసనము



చిత్రము-1

ఇది... ఆసనములలో కెల్లనూ... ఉత్తమ మైన ఆసనము! ఋషులు, సిద్ధులు, యోగులు, యోగ సాధకులు- ఈ ఆసనము నందే ఎక్కువ కాలము సమాధి స్థితిని బొంది యుండిరి. ఇది... అందఱికిని సులభ సాధ్య మైనది యగుటయే గాక... శరీరము నందలి నాడులు వికసించి, ప్రాణాయామము ద్వారా యోగ సాధన యొనర్చుటకు వీలును కలిగి యున్నది.

సాధనా విధానము :- రెండు కాళ్ళను-ముందుకు చాపాలి. కూర్చొని, అటు పిమ్మట... ఒక కాలిని- తొడపై యుంచి, తరువాత... రెండవ కాలిని- మఱు తొడపై యుంచ వలెను. రెండు పాదముల యందలి మడమల భాగము- పొత్తి కడుపును తాకు నట్లుగా సరి చేసి, వెన్ను పూసను- వంగనీయ కుండ... నిటారుగా నిలిపి, రెండు చేతులను- మోకాళ్ళపైన యుంచ వలెను. అఱు చేతులను పైకి కనిపించు విధముగా పెట్టి, బొటన వ్రేలితో- చూపుడు వ్రేలిని అదిమి, మిగిలిన వ్రేళ్ళను సారించి వుంచ వలెను. ఈ విధముగా నొనరించిన పద్మాసనము కాగలదు.

ఈ ఆసనము నందుండి; దృష్టిని- ఊర్ధ్వముఖముగా మరలించి, అర్ధ నిమిలిత నేత్రుడై; మనన, ధ్యాన, జప, సమాధులను పొంద వచ్చును. సాధనా

క్రమములో... మొదట ఈ ఆసనము- “కొంచెము కష్టము”యనిపించిననూ; అభ్యాస క్రమములో... ఎంతో హాయి నొసంగ గలదు. (సిద్ధ పద్మాసనమునం దొక చీల మండపై మరి యొక దానిని జేర్చి యుంచిన చాలును.)

ప్రయోజనములు: ఈ ఆసనము వలన... శారీరక, మానసిక నిశ్చలత్వము లభింప గలదు. మోకాళ్ళు తేలికగా వంగి, నరముల బలహీనత లంత రించి, ఉదర కోశము నందలి నాడీ మండలమునకు- రక్త ప్రసరణ క్రమ బద్ధమై, రుగ్మతలు నశించి, శారీరక శక్తి తగినంతగా లభింప గలదు.

2] బద్ధ పద్మాసనము



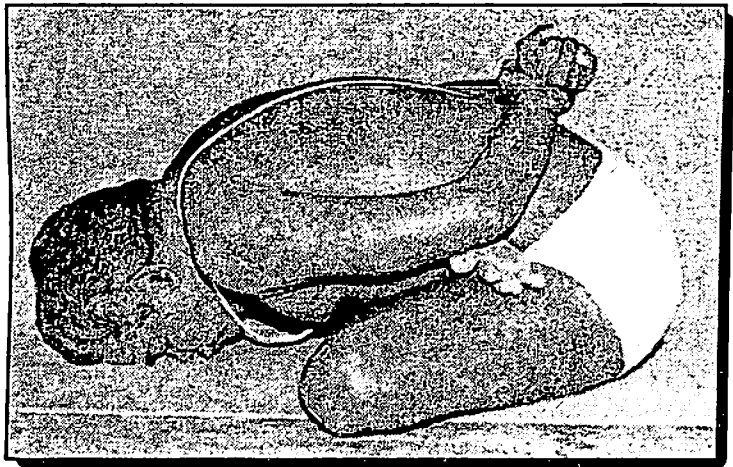
చిత్రము-2

సాధనా విధానము: ముందుగా... పద్మాసనములో కూర్చుని, కుడి చేతిని- వీపు వెనుక భాగము నుండి పోనిచ్చి, కుడి కాలి- బొటన వ్రేలిని పట్టుకొని, అదే విధముగా... ఎడమ చేతి తోటి- ఎడమ కాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకొని, వీపును ముందుకు వంగ నీయ కుండ... నిటారుగా నుంచిన ఎడల- బద్ధ పద్మా సనము కాగలదు. దీనిని... ‘పద్మాసనము’ను- బాగుగా ‘సాధన’ చేసిన తరువాత అభ్యసించుట మంచిది. ప్రారంభములో... చేతులకు- కాలి వ్రేళ్ళు అందక పోయినా... నిరుత్సాహ పడరాదు. అనుదినమూ ‘సాధన’ చేస్తుంటే... తప్పక సాధింపబడ గలదు.

ప్రయోజనములు: పాట్ట యందలి కండరములు సాగి, వాటికి శక్తి కలుగుతుంది. తొమ్ము యొక్క పై భాగము- సౌష్ఠవముగా నుండ గలదు. చేతుల యొక్క కండరములు- సాగి, చేతులకు- తగిన శక్తి లభిస్తుంది. మల బద్ధక వ్యాధియును అంతరించ గలదు. మూత్రపిండములు- శక్తి వంతములై, రక్త మాలిన్యములు- 'మూత్రము' ద్వారా విసర్జింప బడి, ముఖము- తేజో వంత మగుట కీ ఆసనము తోడ్పడ గలదు.

పై రెండు ఆసనములను- వేయు రీతి లోనే యనగా... క్రమ పద్ధతి ననుసరించియే... ఆ ఆసనములను తీయుట గూడ జరుపదగి యున్నది.

3] యోగ ముద్రాసనము



చిత్రము-3

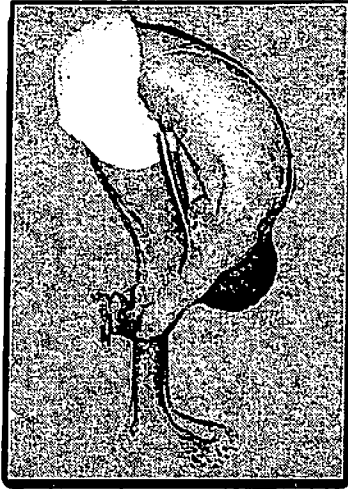
సాధనా విధానము :- ముందుగా... పద్మాసన భంగిమలో కూర్చొని, చేతులను- వీపుకు వెనుక వైపున బంధించాలి. తరువాత... తగినంతగా శ్వాసను పీల్చి, నెమ్మదిగా వదలుతూ; మెల్లగా... ముందుకు వంగి, నుదురు భాగమును- నేల కానింప వలెను. ఇదియే యోగ ముద్రాసనము ! కొంతసేపు అట్లుండి, తిరిగి మెల్లగనే... పైకి లేవ వలయును. దీని యందు బహు జాగ్రత్త అవసరము! ముందుకు వంగి, భూమిని చుంబించు నప్పుడు; తిరిగి యథావిధి ప్రకారము పైకి లేచు నప్పుడు... 'తొందర' గానీ, 'బలవంతము' గానీ పనికిరాదు. వెన్నెముకకు- ఏ విధమైన... 'ప్రయాన' గానీ, 'అలజడి' గానీ కలుగని

విధముగా... నిరంతర సాధనము ద్వారా నెమ్మదిగా ఈ అసనమును సాధింప వలసి యున్నది.

ప్రయోజనములు: వీపు యొక్క కండరములు- చక్కగా 'సాగుట' వలన... వెన్నెముకకు- శక్తి లభించి, అందలి నాడీ మండలమునకు- రక్తప్రసరణ అతి విస్తార మగుటచే... వెన్నెముక వలన కలుగు యోగిక వ్యాపారాదులు (పనులు) సక్రమముగా నిర్వహింప బడతాయి. ఉదర కండరములు- ముడుచు కొని, జీర్ణావయవములకు మృదుతరమైన మద్దన సంభవింప గలదు.

పైవాటి వలన... మల బద్ధకములు- నివారింప బడుట, నరములకు- పటుత్వము, 'ధాతు వృద్ధి' కలుగుటయే గాక... ఉదర కోశ సంబంధ మైన వ్యాధు లంతరింప గలవు. స్త్రీలకు- గర్భాశయము ఆరోగ్యవంతమై, ఋతు సంబంధ మైన వ్యాధులు నివారింప బడ గలవు.

4] పాద హస్తాసనము



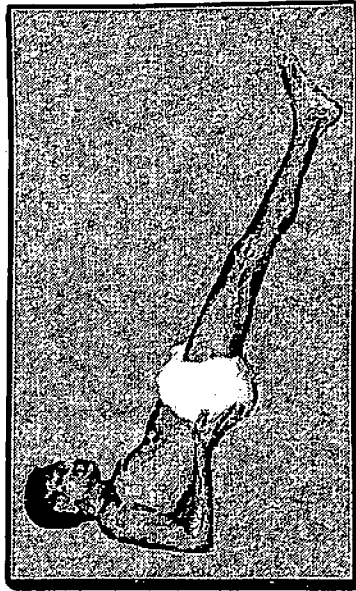
చిత్రము-4

సాధనా విధానము: రెండు పాదములను ఒకచోట జేర్చి, స్థిరముగా నిలబడ వలెను. అటు తరువాత... నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి, చేతులను- కాళ్ళ యొక్క వెనుక భాగమునకు జాపి, కాలి పిక్కలను- అతి చేతులతో పట్టుకొని; తలను- ముఖము, నొసలు ఆను విధముగా మోకాళ్ళ మధ్య నుంచినచో... పాద హస్తాసనము కాగలదు.

జాగ్రత్తలు:- ఈ ఆసనమును- వేయు నపుడు... 'వెన్నెముక' వంగ గలదు. కావున... జాగ్రత్తను వహించి, 'నెమ్మది'గా వంగ వలెనే గాని; బలవంతముగా గానీ, మొరటుగా గానీ వంగుటకు ప్రయత్నింప గూడదు. ముందుకు వంగు సమయము నందు... మోకాళ్ళను- వంచ కుండా... నిటారుగా నుంచ వలెను. ప్రారంభములో... 'కష్టము'గా నున్నప్పటికీ... నిరంతర సాధనము వలన ఈ ఆసనమును సునాయాసముగా వేయ వచ్చును.

ప్రయోజనములు: కాలేయము, పిత్త కోశములు- శక్తి వంతములై; తమ విధులను- సక్రమముగా నిర్వర్తింప గలుగుతాయి. అతి ముఖ్యముగా... శరీరాంతర్గతము లైన నాడీ మండలములు- శోధింపబడి, యోగ సాధన కనువగు స్థితిని పొంద గలవు.

5] విపరీత కరణి



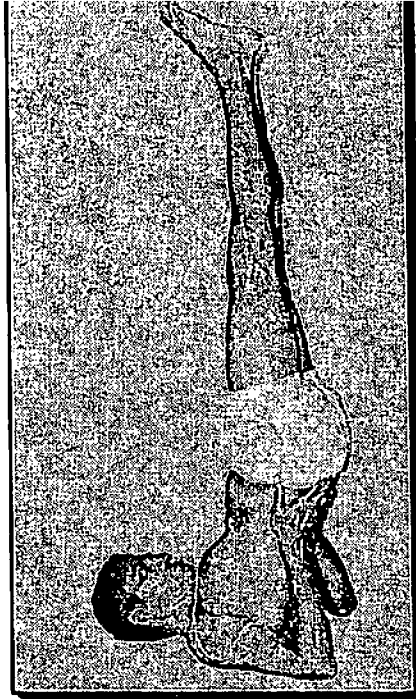
చిత్రము-5

సాధనా విధానము :- వెలికిలిగా పండుకొని, చేతులను- శరీరమునకు ఇరు వైపులను ఆనించి, రెండు కాళ్ళను- సమముగా పైకి ఎత్తి, అటు పిమ్మట... చేతులు-భుజముల మీద శరీర భార ముండు నట్లుగా మోచేతులను భూమిపై నుంచి, 2 అట చేతులతోటి- 2 పిఠుదులను పట్టుకొని, మెల్లగా... కాళ్ళను,

పిఱుదులను- బాగుగా పైకెత్త వలెను. ఇదియే... విపరీత కరణి! ఇందులో... పాదముల యొక్క వ్రేళ్ళు- తనకు కనిపించునంత వఱకును... కాళ్ళు వంగి యుండ వలెను.

ప్రయోజనములు: మెడ, కంఠము, తల భాగములకు- 'రక్త ప్రసారము- ఎక్కువగా జరిగి; థైరాయిడ్, పిట్ట్యూటరీ గ్రంథులు శక్తి వంతము కాగలవు. శరీరము- ముడుతలు పడక, నునుపుగా ఉంటుంది.

6] సర్వాంగాసనము



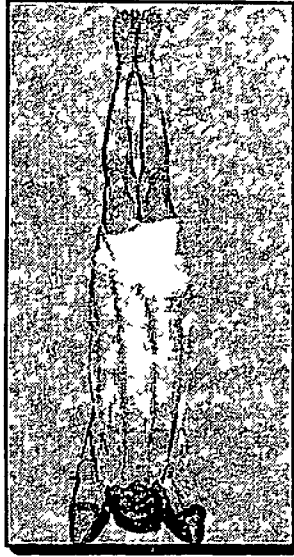
చిత్రము-6

సాధనా విధానము: ఆసన విధానము- ప్రారంభములో... 'విపరీత కరణి' వలెనే ఉంటుంది. విపరీత కరణి వేసిన తరువాత... పిఱుదులకు పైన గల "శరీరము" అనగా... వీపును గూడా పైకి లేచు విధముగా చేసి, గడ్డమును- హృదయమున కాను నట్లుగ చేయ వలెను. ఈ ఆసనములో... భుజముల

మధ్యభాగము మెడ శిరము తప్ప తక్కిన శరీర మంతయునూ పైకి లేచి యుండ వలెను ఇదియే సర్వాంగాసనము

ప్రయోజనములు: ఈ ఆసన సాధనవలన శరీరములోని సర్వాంగములకు మేలు కలిగి ఆరోగ్య వంతులుగ కాగలరు నిత్య నూతన యౌవనము కూడ సిద్ధించును ముసలి తనపు ఛాయలు రాకుండును శారీరక మృదుత్వమును, రక్త శుద్ధిని కలిగింప గలదు

7] శీర్షాసనము



చిత్రము-7

ఇది ఆసనములలో కెల్లా రాజు వంటిది అందుకే దీనిని- రాజాసన మ"ని గూడా వ్యవహరించుట గలదు విపరీత కరణి, సర్వాంగాసనములను సాధన చేసిన తదుపరి శీర్షాసనమును వేయుట తేలిక ఈ ఆసనములో చాల ఎక్కువ కాలము గడిపేవారు గూడా ఉన్నారు

సాధనా విధానము: రెండు పాదములను- ఒక చోటుకు జేర్చి మోకరిల్లి కూర్చుని ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళలో- కుడి చేతి వ్రేళ్ళను- జొనిపి, నేల కానించిన పిమ్మట నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి ఆ తరువాత రెండు అట చేతుల మధ్యనుండి తల యొక్క నడి నెత్తిని- నేల కానించి ముంజేతుల మీద శరీర

భారమును మోపి, కాళ్ళను పైకెత్తి, మోకాళ్ళ వద్ద మడచి, శ్వాస క్రియ నొనర్చి, ఆ కాళ్ళను- నిటారుగా పైకి లేప వలెను ఇదే శీర్షాసనము ఈ ఆసనము నభ్యసించు నప్పుడు. మొదట గోడను 'ఆసరా'గా చేసికొని సాధన చేయాలి క్రమేపీ అభ్యాసము బాగా కుదిరి నప్పుడు. ఏ ఆసరాలు లేకుండా విడిగా వెయ్యాలి

ప్రయోజనములు: ముఖ్యముగా అన్ని అవయవముల లోని చెడు రక్తము గల నాడులు శోధింప బడి రక్త శుద్ధి, తద్వారా. ఆరోగ్యము లభింప గలదు జ్ఞాపక శక్తిని అధికముగా పొంద గలరు గర్భ కోశము హృదయ కోశములకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులు నివారింప బడును. వీర్య వృద్ధి లభించి, తేజో వంతులు కాగలరు

యోగ సాధన యందు .. శరీరాంతర్గతములగు సకల నాడీ మండల ములు, రక్త వాహికలు, ముఖ్యమైన కోశములు, రక్తమూ- దోష రహితములై, శక్తి వంతములుగా యుండ వలసి యున్నది. శరీరమునకు గూడా. శ్రమ, అలపు, మాంద్యము వంటివి లేకుండా నుండ వలయును అందులకు ఈ యోగాసనములు- చక్కగా ఉపకరింప గలవు ఈ యోగాసనములు- అనేక రకములుగా వ్యాప్తి చెంది యున్నవి. వివిధములైన ఆసనములు- వివిధోప యోగములను కలిగించుటకు సమర్థ వంతములు

అనుదినము యోగాసనముల నభ్యసించు వారి కే వ్యాధులును దరి జేరవు. ముఖ్యముగా ఆరోగ్యముగా నుండగోరు వారు- 35 సం లు దాటిన పిమ్మట విధిగా యోగాసనముల నభ్యసింప వలెను అన్ని యోగాసనముల సాధనా విధానములను వ్రాయుట వలన- గ్రంథ విస్తరణము జరుగ గలదు ముందు ముందు .. యోగము, ప్రాణాయామము, పంచీకరణము మొదలగు విషయములను సమగ్రముగా వ్రాయ వలసి యుండుటచే . ప్రస్తుతమునకు యోగసాధన యందు యోగికి అత్యంత ఉపయుక్తములై, అన్ని ఆసనముల యందలి ఫలితములను కలుగ జేయు కొన్ని ఆసనములు మాత్రమే పైన తెలుప బడినవి

ఇందులో తెలుపబడిన .. "1] పద్మాసనము, 2] బద్ధ పద్మాసనము, 3] యోగ ముద్రాసనము, 4] పాద హస్తాసనము, 5] విపరీత కర్ణణి, 6] సర్వాం

గాసనము మరియు 7] శీర్షాసనము” యను ఆసనములకు మాత్రమే సాధనా విధానములను తెలియజేసి యున్నాము. సమస్త ఆసనముల ద్వారా లభించు ఫలితములను- ఈ ఏడు ఆసనముల ద్వారానే నిస్సంశయముగా సాధకులు పొంద గలరు. యోగ సాధకులకు- ఆ యోగాసనముల యొక్క పరిజ్ఞానము గలుగుట కొఱకు... ఇతర యోగాసనముల యొక్క నామములను గూడ... ఈ క్రింద వివరింప బడియున్నవి.

ప్రతి ఆసనమునకును మధ్యలో... శవాసనము ద్వారా 3 నిమిషముల విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఆసనములు వేసిన గంట వఱకు స్నానము చేయ కూడదు. అజీర్ణము, మల బద్ధకము గల వారు- ముందుగా... పావు లీటర్ నీటిని త్రాగి ప్రారంభించాలి. ఆసన ‘సాధనాంతరము’... తేనె- కలిపిన నీరు లేదా నిమ్మ రసము, పండ్ల రసము, పలుచని మజ్జిగ ఇలాంటివి సేవించుట అవసరము! తొందర పడకుండ... నిదానముగ ఆసనములను వేయ వలెను.

వివిధ యోగాసనములు-వాని పేరులు

- 1] బద్ధ కోణాసనము
- 2] కుక్కుటాసనము
- 3] గోముఖాసనము
- 4] పశ్చిమోత్తాసనము
- 5] ఏక పాద భుజస్కంధాసనము
- 6] ద్విపాద భుజస్కంధాసనము
- 7] అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము
- 8] పృష్ఠాసనము
- 9] ఉద్ధ్యాన బంధనాసనము
- 10] వృక్షాసనము
- 11] వాత్స్యాయనాసనము
- 12] సంపూర్ణ నావాసనము

- 13] హలాసనము
- 14] చక్రాసనము
- 15] జాను బంధాసనము
- 16] మత్స్యాసనము
- 17] శవాసనము
- 18] మయూరాసనము
- 19] శలభాసనము
- 20] వృశ్చికాసనము
- 21] భుజంగాసనము
- 22] ధనురాసనము
- 23] మకరాసనము
- 24] కూర్మాసనము

షట్కర్మ సాధన

ఈ భౌతిక శరీరము అనుక్షణము- వాత, పితృ, శ్లేష్మ, కఫ, మల సంకుల మగు చుండ గలదు. అట్టి దుర్లక్షణములు గల శరీరము- యోగ సాధనకు అయోగ్యమై యున్నది. శరీరము నందలి సమస్త నాడులు- నిర్మలో పేతమై యున్నప్పుడే... 'ప్రాణ వాయువు'ల ద్వారా- 'యోగ శక్తి'ని- బడయ దగును. నాడులు- మల పంకిలమై యుండగా... వాయువును పూరించిన- యోగము సిద్ధింపదు. కొన్ని పరిస్థితులలో... దేహమున కపాయము సంభవించుటయు జరుగును.

'యోగ సాధన'యందు... ముఖ్యముగా 'నాడీ మండలము'లు- శుద్ధి యగుటకు... శాస్త్రము నందు- ఆఱు విధము లైన కర్మలు చెప్పబడినవి. "1] ధౌతి; 2] వస్త్రీ; 3] నేతి; 4] త్రాటక; 5] నౌలి; 6] కపాల భాతి" యను ఈ షట్కర్మ లను- ప్రతి నిత్యము గానీ, రెండు-మూడు దినములకు యొక పర్యాయము గానీ ఆచరింపుచూ; దేహమును- యోగమునకు ఉపయోగకరముగా నుంచుకో వలెను.

1] ధౌతి కర్మ



చిత్రము-8

‘ధౌతము’ యనగా ‘తెలుపు’, వస్త్రము’ యను అర్థములు గలవు ఇచ్చట వస్త్రమునకే ప్రాధాన్యము ఈ వస్త్రము- పలుచగా నుండి, తెలుపు రంగు గలిగినదై నాలుగు అంగుళముల- వెడల్పు పదిహేను అంగుళముల- పొడవుతో యుండ వలెను ఈ వస్త్రమును- ముందుగా వేడి నీటి యందు తడిపి, పిండిన ఎడల క్రిములు నశింప గలవు

ఆ తరువాత దీనిని- కొలది కొలదిగా నోటి యందుంచి మ్రింగుతు నుండ వలెను. మొదట . కొంచెముగ మ్రింగుటతో ప్రారంభించి, అభ్యాస క్రమములో అంగుళము బయట కుంచి పూర్తిగా మ్రింగు వఱకు సాధింప వలెను ఆ తరువాత ఆ గుడ్డను- నెమ్మదిగా బయటకు లాగుట వలన శరీరాంతర్గత మైన దోష పంకిలము లా గుడ్డతో పాటు బయటకు రాగలవు పిమ్మట . ఆ గుడ్డను- శుభ్రముగా కడిగి, నబ్బు నీటితో- ఉతికి, అతి వేయ వలెను ఇదియే ‘ధౌతి కర్మ’గా చెప్ప బడినది

ధౌతి కర్మను- సాధకులు నాలుగు విధములుగా ఆచరింపు చుండెదరు అవి.. 1] జల ధౌతి, 2] వస్త్ర ధౌతి, 3] సూత్ర ధౌతి, 4] పవన ధౌతి ముందు చెప్ప బడిన విధానము- వస్త్ర ధౌతికి సంబంధించినదై యున్నది

“సూత్ర ధౌతి” యనగా . లావు పాటి దారమును- మూడు-నాలుగు వరుసలుగా కలిపి, దృఢముగా పేని (తన శరీర మంత పొడ వున్న దానిని), పై విధముగా మ్రింగి, బయటకు తీయ వలెను

‘జల ధౌతి’ యందు మిరియములను- కొంచెము తిని, భరించగల వేడి నీటిని- ఒక చెంబెడు (1- $\frac{1}{2}$ లీటర్ వఱకు) త్రాగి, ఆ నీటిని- వమనము (వాంతి) ద్వారా బయటకు విసర్జింప వలయును దీనినే. మరి కొండఱు- ఉప్పు కలిపిన నీటిని కడుపు నిండా త్రావి, చేతి వ్రేళ్ళను- అంగిటి యందు జొనిపి, కెలికి వాంతిని గావించుకొనుట గూడ గలదు

“పవన ధౌతి” యనగా . మోకాళ్ళ మీద- గూర్చుండి, నోటిని- తెఱచి, బయటి గాలిని- గొంతుక ద్వారా లోనికి పంపి, మరల. దానిని- బయటికి పంపు చుండుట

ఈ నాలుగు విధానములను- ‘ధౌతి కర్మ’ యందు ఉపయోగించు చున్ననూ . వస్త్ర ధౌతియే విశిష్టమై యున్నది. ఈ ధౌతి కర్మను- విడువ కుండ చేయు చుండిన ఎడల . సమస్త ‘కఫ దోషము’లు- నివారించ బడ గలవు దీని ఉపయోగములు- అనేక విధములు కంఠ నాళములు- మొదలు కొని, ఆంత్రముల వఱకు. శరీరాంతర్గత మల దోషములను- శుద్ధి పఱచుటకు. ధౌతి సాధన శ్రేష్ఠ మైనది

2] వస్తి కర్మ

దీని యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము... మల గత భాగములను- శుభ్ర పఱచుటయై యున్నది. గోముఖాసనము నందు గానీ, పశ్చిమోత్తాసనము నందు గానీ... మల(గుద) ద్వారము గుండా నీటిని లోపలికి పంపి; తిరిగి ఆ నీటిని బయటకు వదల వలయును. పూర్వ కాలమునందు ఈ కర్మకు- విశేష సాధన అవసరమై యుండెడిది. గుదము నుండి... నీటిని- లోనికి లాగు విధానము అభ్యాస మొనర్చిననే గానీ... ఈ 'కర్మ' యొనర్చుటకు- వీలు పడదు. నేటి కాలము నందు... 'ఎనిమా' ద్వారా ఈ వస్తికర్మను అతి సులభముగా నెఱవేర్చు వచ్చును.

'వస్తి (బస్తి) కర్మ' వలన... లోపలి భాగముల యందు పేరుకు పోయిన మల పదార్థము- బయటకు వెడలి, ప్రేగులు- శుభ్ర పడ గలవు. మల బద్ధక వ్యాధి- అంతరించి పోగలదు. ధౌతి, వస్తి కర్మలను- ఏ ఆహారము తీసికోక పూర్వమే ఆచరించుట మంచిది. గోరు వెచ్చని వేడి నీటి యందు... నిమ్మ కాయ రసమును- కలిపి, వడ బోసి, 'ఎనిమా డబ్బా' ద్వారా... లోనికి పంప వచ్చును. ఈ విధానము- అత్యంత సులభ మగుట వలన... ప్రకృతి వైద్యము నందు- దీనిని పాటింపు చున్నారు.

3] నేతి కర్మ



చిత్రము-9 (నేతికర్మ-I)

నేతి కర్మ-I : శిరో భాగములను- శుద్ధి యొనర్చుటకు... దీని నుపయోగింప వలయును. మందముగా పేన బడిన జానెడు పాడవు గలిగిన దారమును- నాసికా రంధ్రము ద్వారా లోపలకు గొనిపోయి, మరల దానిని ముఖ ద్వారము (నోటి) గుండా బయటకు తీయ వలెను.



చిత్రము-10 (నేతి కర్మ-II)

నేతి కర్మ-II: అట్లుగాక... కొందఱు నాసికా రంధ్రము నందు- దారము కొనను జొనిపి (పూరకము వలన), కొంత సమయము- కుంభించి, తిరిగి వేతోక నాసికా రంధ్రము ద్వారా... రేచక క్రియను జరిపి, ఆ దారమును బయటకు వచ్చునట్లు అభ్యాసము జేయు చున్నారు. ఇది... నిరంతర సాధన ద్వారా గానీ అలవడదు. ఈ నేతి కర్మవలన... శిరో, నాసికా భాగములు- శుద్ధి నంద గలవు. నేత్ర దోషము లంతరింప గలవు. మరియు చక్కని దృష్టిని కలిగి; కంఠము మొదలు, శిరస్సు వఱకు గల భాగముల యందలి వ్యాధులు నివారింప బడ గలవు.

4] త్రాటక కర్మ

నేత్ర దీప్తిని, ఏకాగ్రతను సాధించుట కొఱకు- ఈ కర్మ ఉపయోగించ గలదు. శరీరమునకు బాధ జనింపని విధముగా అనువగు ఆసనము నందు గూర్చుండి (జాను పాద, పద్మ, స్వస్తి కాసనములు యోగ్యము); మనస్సును ఏకాగ్ర పఱచి, 'దృష్టి' చలంపకుండా... 'తదేక దృష్టి'ని కలిగి యుండ వలెను. కొంత సమయమునకు కన్నీరు వచ్చును. వెంటనే కన్నులను మూసి, వెను

వెంటనే తెలిచి తిరిగి అదేవిధముగా చూచు చుండ వలెను ఇట్లు నిరంతరము సాధన చేయుటయే త్రాటక కర్మ దృష్టి నేకాగ్ర పఱచు నప్పుడు ఒక బిందువు నందు గానీ ఏదియో నొక వస్తువు మీద గానీ దృష్టిని కేంద్రీకరించి చూపును నిలుపుట వలన సాధన సులభముగా నుండ గలదు

— ఈ త్రాటక కర్మ ద్వారా యోగ సాధకునికి- 'చెదరని దృష్టి' కలిగి 'మనఃస్థిరత్వము ఆత్మ శక్తి దివ్య దృష్టి' మొదలగు 'సిద్ధులు' లభించుటయే గాక శిరో భాగ మందు సంఛరించు వాయువులు- శుభ్ర పడ గలవు నేత్ర రోగములు హరింప గలవు తొందర పాటు కంగారు మొదలగు కంపములు లేకుండా యోగి స్థిరత్వము గలవాడై యుండ గలడు

5] నౌలి కర్మ



చిత్రము-11

ఉదర పరిభ్రమణ మొనర్చుటయే .. నౌలి కర్మ నీటి యందు- నుడి తిరుగు విధముగా పొట్టను- కుడి నుండి ఎడమకు, ఎడమ నుండి కుడికినీ త్రిప్పుచు నుండ వలెను నిలుచుండి తలను మాత్రము బాగుగ వంచి, గుడ కండరములను- పైకి లాగి, నడుమునకు పైభాగము నందలి పొట్టను అటు నిటు త్రిప్పుచు నుండ వలెను (మజ్జిగ చిలుకు కవ్వము విధముగా!) ఇది బాహ్య నౌలి

అంతరనౌలి యందు- స్వస్తి కాసనము' నందుండి, మొదట ఇడా నాడితో- వాయువును పూరించి తిరిగి పింగళా నాడితో గూడ గాలిని పూరించి తదుపరి రెండు నాడుల ద్వారా ఒకే మాటు పూరకమును గావించుట చేయ వలెను. ఇట్లు రెండు-మూడు పర్యాయములు యొనర్చ వలెను ఈ నౌలి విధానము వలన వాత పిత్త, కఫాది జనితములైన 'దోషము'లు- హరింప బడి జీర్ణ శక్తి పెంపొంద గలదు.

6] కపాల భాతి

రేచక-పూరకములను- వేగముగా జరుపుటయే కపాల భాతి కమ్మరి వాని కొలిమికి బెట్టు గాలి తిత్తు లే విధముగా పని సాగింపు చుండునో .. ఆ విధిగా శ్వాసను- పీల్చి, వదలుచు నుండ వలెను దీని వలన . కఫ వ్యాధు లంతరించుటయే గాక . ప్రాణాయామ సాధనకు విశేషముగ తోడ్పడ గలదు

ఉప కర్మ చతుష్టయము

'చక్రి, కిలి, వజ్రోలి, శంఖ ప్రక్షాళన" యనునవి సాధకులకు ఉప కర్మ చతుష్టయ ప్రక్రియలుగా చెప్ప బడినవి వీటిని సాధన జేయుట వలన . యోగ దశ యందు సంభవించు ముద్రలను- సులభముగా సాధింప గలుగు అవకాశము లున్నవి

1] చక్రి కర్మ:- ఈ విధానము చేతివ్రేళ్ళతో నొనర్చ దగి యుండుట వలన వ్రేళ్ళకున్న గోళ్ళను పూర్తిగా (మొదలంట) తీసి వేయ వలెను నెయ్యి లేదా అవిసె నూనె యందు.. నడిమి మూడు వ్రేళ్ళనుముంచి, ఆ వ్రేళ్ళను- 'గుద స్థానరంధ్రము' గుండా. లోపలికి పొనిచ్చి; 'వాయువు'ను- పైకి లాగి, గుదము వెడల్పుగు నట్లు మూడు-నాలుగు సార్లు త్రిప్ప (చుట్ట) వలెను.

2] కిలి కర్మ:- దినమునకు రెండు-మూడు పర్యాయములు- చూపుడు వ్రేలిని, నడిమి వ్రేలిని కలిపి, ఆ రెండింటి చేతకొండ నాలుకను అదమి పెట్టి యుంచ వలెను పెద్ద నాలుకను- కొలది కొలదిగా సాగదీయు చుండ వలెను ఈ ప్రకారము అప్పు డప్పుడు చేయు చుండుట మంచిది

3] వజ్రోలి కర్మ :- లింగ(యోని) రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోనికి గ్రహించి, విడుచుచు నుండ వలెను. ఈ సాధన నొనర్చుటకు... గురూప దేశ మార్గము ననుసరించుట యుక్తము! బహు సాధన ద్వారా గాని ఇది సిద్ధింపదు.

4] శంఖ ప్రక్షాళన కర్మ :- నోటి రంధ్రము ద్వారా నీటిని లోపలికి పంపి, తిరిగి ఆ నీటిని గుడ రంధ్రము ద్వారా బయటకు వదలుటనే “శంఖ ప్రక్షాళన కర్మ” యందురు. దీనిని గూడా... ‘నిరంతరాభ్యాసము’ వలన గానీ సాధింప లేము.

ప్రాణాయామ సాధనకు అవసరమగు... ముఖ్యాంశము లింత వఱకు చర్చించ బడినవి. ప్రాణాయామ సాధనము ద్వారా గానీ... యోగి- హృద్ధ్యాన గమ్యము వైపుకు మరలింప బడడు. ధ్యాన గమ్యము- సుకర మైన నాడు... కుండలినీ... ప్రేరేపింప బడి; ‘ఊర్ధ్వ ముఖము’గా పయనించుటతో... సమాధి స్థితి లభించు చున్నది. అట్టి ‘సమాధి స్థితి’నే... ‘యోగ పరిపూర్ణత’గా గుర్తించ వలసి యున్నది. సహనము, ఓర్పు, దృఢ తర దీక్షలను కలిగి యుండుటయే చాలదు. పై సాధనా క్రమములను- అనువగు రీతిలో బోధించి, ఆచరింప జేయు గురువు సాధకునికి చాలా అవసరము! గురువు లేని విద్య- ప్రాణము లేని శరీరము వంటిది.

ప్రాణాయామము

శరీరము నందలి ‘ప్రాణ శక్తుల’ను- వశపఱచు కొనుటయే... “ప్రాణాయామము” యనబడు చున్నది. “ప్రాణము” యనగా... “శ్వాస” యని కొన్ని ‘ఆంగ్ల నిఘంటువు’లు దెలుపు చున్నను... అది సరి యైన ‘అర్థము’ కాదు. చేతనా చేతనమైన ఈ సకల చరాచర సృష్టియం దంతటను- యంతర్లీనమై, చైతన్యమును గలిగించు చున్న దేదో... అదియే ప్రాణము! అట్టి ప్రాణము- మానవ శరీరముల యందు... ‘వాయు (శ్వాస) రూపము’గా వర్తించి, మానవ జీవన స్థితికి కారణ భూత మగు చున్నది.

ఏది- కలిగి యుండుట వలన... బ్రతుక గలుగుట, ఏది- లేకుండుట వలన... చనిపోవుట జరుగు చున్నదో... అదియే “ప్రాణ మ”ని గుర్తెఱుంగుట అవసరము! అట్టి ‘మహత్తర జీవ శక్తి’ని వశ పఱచు కొనుటయే... ‘ప్రాణాయామము’గా దెలియ వలెను.

"తస్మిన్ పతి శ్వాస ప్రశ్వాసయో ర్గతి విచ్ఛేదః ప్రాణాయామః"

(పతంజలి యోగ సూత్ర)

శరీరమునకు- స్వస్వాభావిక మగు చలనములను నిరోధించి, అనంత మును గుఱించి ధ్యానించుట వలన... ఆసనము సిద్ధింప గలదు. ఆసనము సిద్ధించిన పిమ్మటనే... ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసముల యొక్క గతులను నిరోధించు ప్రాణాయామము సిద్ధించును. శరీరాంతర్గత మగు ప్రాణము- శ్వాసను లోనికి లాగు కొనుట వలన... చలనము ఏర్పడు చున్నది. ప్రాణాయామముచే... అట్టి ప్రాణమును నిరోధించుటకు పూను కొను ముందు... ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసముల నదుపులో నుంచు కొనుటను అభ్యసింప వలసి యున్నది.

ప్రాణమును- శక్తిచే లాగి, వదల బడుచు నున్న గాలి వలన... చిత్తము చలించి, తద్వారా... సర్వేంద్రియములు వాటి వాటి వృత్తులను ప్రారంభించు చున్నవి. ఇంద్రియ ప్రవృత్తు లణగి యుండుటకు... చిత్తైకేగాగ్రత (స్థిరత్వము) చాలా ముఖ్యము! అది... ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములు లేనప్పుడే సంభవిస్తుంది.

"చలే వా తే చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్"

(హాత యోగ ప్రదీపిక)

'లోపలి శ్వాస'ను- బయటకు పోనీయక, 'బయటి గాలి'ని- లోపలికి జేర నీయక; శరీరము నందే నిలుపుట వలన... 'ప్రాణాయామము' సిద్ధింప గలదు. దాని వలన... మనో మాలిన్యములు తొలగి, చిత్త స్థిరత్వ మేర్పడును. దీని వలన... చిత్తానువర్తనము లైన ఇంద్రియాదులు- చేతలు దక్కి యుండ గలవు. తరువాత... వాక్పక్షుశ్శృత్ర ఘ్రాణేంద్రియము (నోరు, కనులు, చెవులు, ముక్కు) లను పరాధీనములు గాకుండ; మనస్సు నందే నిలిపి యుంచుట వలన... 'ప్రత్యాహారము' సిద్ధింప గలదు. మనస్సు- చాంచల్య రహితముగా యుండు నపుడు... దానిని- లక్ష్యము ('జ్ఞా మధ్యము నందలి బిందువు') నందు నిలిపి యుండుట వలన... 'ధారణము' సిద్ధింప గలదు. అట్లు నిలిపిన మనస్సును- తిరిగి 'అన్య విషయము'ల మీదకు పోనీయక... స్థిర పఱచుట... ద్వారా 'ధ్యానము' సిద్ధింప గలదు.

“ధ్యాత, ధ్యేయము, ధ్యానము” యను మూడింటి యందు అనగా “నేను (ధాత)- దీనిని (ధ్యేయము) ధ్యానించు (ట) చున్నాను (ధ్యానము)” ఇవి. కర్త, క్రియ, కర్మలు ఇందు కర్మను మాత్రమే నిలుపవలయును ధ్యానమును- ఎక్కువ కాలము నిలుప గలిగి నప్పుడు “నేన”ను కర్తయు, ధ్యేయమ”ను క్రియయు నశించి ‘ధ్యాన మ’ను కర్మ యొక్క టియే మిగుల గలదు ఇట్టి స్థితినే “సమాధి” యని పెద్దలు వచించి యున్నారు ఈ స్థితి- మిగుల ‘ఉత్త మోత్తమ మై’న- పరమానంద స్థితి’గాను వర్ణింప బడినది దీని యొక్క ‘విలువ’ను- స్వానుభవము నందు అనుభవించ వలసినదే గానీ వ్రాయుటకు వీలు గానిది

‘ప్రాణాయామానంతరము’ గల మెట్లు- ‘ప్రత్యాహారము, ధారణము, ధ్యానము, సమాధి” యను వాటితో పతంజలి చెప్పిన అష్టాంగ యోగములు పూర్తి కాగలవు వీటి వివరణము- ఈ అధ్యాయము తరువాత . విపులముగా వ్రాయబడినది

‘అష్టాంగ యోగ సిద్ధి’ని- సంపూర్ణముగ బడయ గలుగుట ఎట్లున్నను. . నాలుగవ యోగమగు- ప్రాణాయామము వలన విశేష లాభములను పొంద వచ్చును ఈ ‘ప్రాణాయామము’ను- “మానవులే గాక ‘దేవత’లు గూడా . చేయుచుందుర’ని దెలియు చున్నది. ప్రాణములను- వశ బఱచు కొనుట వలన. . మానవులకు- యముని (‘మృత్యు’) భయ ముండదు దివ్య మగు సంపదలు, దూర-దివ్య దృష్టి, దూర శ్రవణము నూతనోత్సాహము, ముసలి తనమును జయించుట, దీర్ఘాయువు, బలము, ఓజము, తేజము, శక్తి వంత మైన దృష్టి, వాక్ శుద్ధి, సంతోషము మొదలగున వెన్నియో కలుగ గలవు

సమస్త యోగములకు- మూల కారణము యైనది- ప్రాణాయామమే. ప్రాణాయామ శక్తితో వాయువును బంధించి భ్రూ మధ్య స్థానము నందు ఏకాగ్ర దృష్టిని కలిగి, ఎంతకాలము ఉండ గలరో అట్టి వారి కంత కాలము వఱకు. దేహ చ్యుతి కలుగనేరదు మహనీయులగు ఋషులు- పూర్వము చిరకాలము జీవింప గలుగుటకు ఈ ప్రాణాయామమే ముఖ్యమై యున్నది “మహిమలను జూపవలె న”న్నను, “విచిత్ర సంఘటనలను జరుప వలెను” యన్నను ప్రాణాయామము చాల అవసరము ప్రాణాయామ శక్తిని సాధించ

లేని నరులు-గ్రహణము పట్టిన సూర్యుని వలె నుందురు విశేష శక్తులు గలిగిన ప్రాణాయామ సాధనను- స్త్రీ, బాల, వయో వృద్ధులు గూడ చేయ వచ్చును

‘యోగ ప్రక్రియ’ల ద్వారా ‘ప్రాణాయామ మొ’నరించి, సిద్ధి నందిన నరునికి- మృత్యువు దరి జేరదు ఇంద్రియ ప్రకోపములు గలుగవు సాంగత్య దోషము లంటవు ఆయువు తఱుగదు కర్మ లంటవు ఇతర శక్తుల వలన బాధ లుండవు అట్టి మానవుని యందు ‘ద్వైవిక శక్తి’ తాండ వింప గలదు అతని బలమికి. సమస్త ప్రకృతియు ఆతనికే వశమై యుండ గలదు అతడు- విచిత్రము గాను, గొప్ప తేజోవంతుడు గాను కనిపింప గలడు

‘ప్రాణాయామము’తో నాడీ మండలములు- శుద్ధి గావింప బడును యోగాసనములు, బంధనముల ప్రోత్సాహము వలన . ‘ప్రాణాయామము’ త్వరిత గతిని సిద్ధింప గలదు ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగినచో.. సర్వ దేవతల యొక్క మహిమలు- శరీరము నందు ప్రవేశింప గలవు

ఇడా, పింగళ నాడులలో నున్న ప్రాణ వాయువు- విశేష పరిశ్రమ లేకుండగనే. సుషుమ్నా నాడి యందు ప్రవేశించి కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పు గలదు కావున.. “కుండలినీ శక్తిని- ప్రేరేపించి, షట్సుక్రముల యందు ద్విప్పి, సహస్రార కమలమునకు చేర్చవలెను” యన్న . ప్రాణాయామము- అత్యంత ముఖ్యమై యున్నది.

ప్రాణాయామ సాధన యందలి జాగ్రత్తలు

ప్రాణాయామ సాధన, తదుపరి .. “సిద్ధి”యనునది- నిరంతర సాధన ద్వారా సమకూర వలసినదే గానీ... ఒక్క మాటు గానే లభించునది గాదు సాధన కన్నా ముఖ్యమైనవి- “ఏకాగ్రత, దృఢ దీక్ష” యని చెప్పక తప్పదు. “ఏదో చేస్తున్నాము” అని చేయు సాధన వలన ఫలితము శూన్యము! క్రమము తప్పక నియమముతో నుండి, శ్రద్ధాసక్తులతో సాధించు విద్య- సులభముగా సిద్ధిస్తుంది గురువు లేని విద్య- ‘నూనె లేని దీపము’ వలె ‘అప్రకాశ మ’ని గ్రహించాలి యోగ సాధనలో .. అనుభవమును గడించిన గురువు ద్వారా, ఆయన ఆదేశముల మేరకు సాధన చేయు వారికి- “తప్పక ప్రాణాయామ సిద్ధి లభించ గల ద”నుటలో నెట్టి సందేహమును లేదు

యమ, నియమ, ఆసనములు సిద్ధింపని వారికి- ప్రాణాయామ సిద్ధి చేకులుట... దుర్లభము! 'సత్త్వ గుణము'లను పెంపొందించు ఆహారమును- మితముగా భుజింపుచూ; ముఖ్యముగా... పాలు, అన్నములను తీసికొనుచూ; యోగాసన సిద్ధిని పొందిన వారే- ప్రాణాయామ సాధన కర్వులు! ఆసనము సిద్ధింపకుండా... ప్రాణాయామమునకు పూనుకొనుట- "ఈత నేర్వకనే... నది లోతును జూడ వలె న"ను కోరిక వంటిది. ఆసనములను గుఱించి... లోగడ చెప్పు బడినను- దాని ప్రయోజనములను దెలిసి కొని యుండుట ముఖ్యము!

"ఆసన మ"నగా కూర్చుని యుండుట! మామూలుగా కూర్చున్నచో... కొంత కాలము గడచుసరికి... శరీరావయవములం దొక విధమగు- ప్రకంప నములు బయలు దేరి, అస్థిమితము రాగలదు. శరీర స్థిరత్వము లేక పోవుట వలన... చిత్త స్థిరత్వము, ఏకాగ్రత కలుగ నేఱవు.

అందు వలన... పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము మొదలుగా గల ఆసన ముల యందు- దేహ కదలిక, శ్రమ కలుగని విధముగా... బహు కాలము కూర్చుని యుండుటను అభ్యాసము నొనర్చి, అందు పరిపూర్ణతను గాంచ వలెను.

శరీరమునకు- బాహ్య విషయ పరిజ్ఞానము నశించుట వలన... ఆసన సిద్ధి చేకుట గలదు. ఇందుకు... పతంజలి మహర్షి గూడ కొన్ని మార్గములను సూచించి యున్నాడు. శరీరమునకు గల... స్వభావ సిద్ధ మైన చలనమును- అనగా... కదలుట, చూచుట, వినుట, మాటలాడుట మొదలగు ఇంద్రియ ప్రక్రియలను- ప్రయత్న పూర్వకముగ... నిరోధించుట వలన; అనంతమును (ఆ అనంతాకాశమును) గుఱించి ధ్యానించుట వలన... 'ఆసనము' త్వరగా సిద్ధించి; శీతోష్ణములు, సుఖ-దుఃఖములు, మానావ మానములు మొదలగు 'ద్వంద్వము'ల యొక్క బాధ నుండి- 'విముక్తి' లభించి; మనస్సు- ప్రశాంతము కాగలదు. అప్పుడు... ఏకాగ్రత కుదిరి, సాధనకు మార్గ మేర్పడ గలదు.

ప్రాణాయామ సాధనమును చేయుటకు ముందు... 'నాడీ శుద్ధి' చాల అవసరము! శరీరము లోపలి భాగముల యందున గల... వివిధ నాడులు, వాటి మండలములను పరిశుద్ధి యొనర్చు కొనుటకు... ఇంతకు ముందు దెలిపి యున్న... 'షట్కర్మలు', 'ఉప కర్మ చతుష్టయము'లు, ఆహార నియమ ములు మొదలగునవి బాగుగా ఆచరణయం దుండుట- చాల అవసరము!

‘నాడుల వికాసము’ గలుగుటకు- ప్రతి దినము ‘ప్రాతఃకాలము’ నందు- యోగాసనములను వేయుట ప్రశస్తము వాత పిత్త, శ్లేష్మ, కఫ, ప్రకోపములు శరీరమునకు కలుగని విధముగా . శరీరమును- అనుక్షణము శోధించుచు నుండ వలెను

‘నాడీ శుద్ధి’ కాకుండా ప్రాణాయామ సాధన కుపక్రమించుట చాల ప్రమాదములకు దారి తీయ గలదు శుద్ధికాని నాడీ మండలములు గలవారు- ప్రాణాయామ మొనర్చుచున్న. శిరో వ్రణములు, రాచ కుఱుపులు మొదలగు వ్యాధులు కలుగ గలవు కొందఱికి- ‘నేత్ర దృష్టి’ నశింప గలదు కొందఱికి- ‘పిచ్చి’ పట్ట వచ్చును వీటి ద్వారా... మృత్యువుకు చేరువయై, త్వరలోనే చని పోవుట సంభవింప గలదు.

సాధకుడు- ‘ఆహార-వ్యవహారము’ల యందున . కడు జాగరూకుడై ఉండవలసి యున్నది. అట్లు గాకున్న. విపరీత పరిణామములు సంభవింప గలవు యోగ సాధనయం దన్నిటి కన్నా శ్రద్ధ చాల అవసరము “నియమ-నిష్ఠల యందు, ఆహార-వ్యవహారముల యందు, సాధనా విధుల యందు తగిన శ్రద్ధ గల వాడే. సిద్ధిని పొంద గలడు” యని అనుభవజ్ఞులు వచించి యున్నారు. ఈ విషయమే ఈ క్రింది గీతా శ్లోకము నందు గూడ కలదు

“శ్రద్ధావంతోఽనసూయంతో ముచ్యతే తేపి కర్మభిః ” (గీత)

ప్రాణ స్వరూపము

“ప్రాణము”యనగా. మనము పీల్చు “శ్వాస కాద”ని గమనించాలి “ప్రాణ ము”నునది- జగత్సృష్టి-స్థితి-సంహారములకు మూలమై సర్వ వ్యాపిత మైన భగవ చ్ఛక్తి ఇది అన్ని వేళల యందు- అంతటను వ్యాపించి, దాని కార్య మది చేయుచునే యుండును ఈ శక్తి- మనయం దెంత ఎక్కువగా నుండునో అంతటి ‘బల వంతులము’ గాను, ‘అరోగ్య వంతులము’ గాను యుండ గలము

హిందూ తత్త్వ శాస్త్రజ్ఞు లీ విశ్వము నంతయు- రెండు భాగములుగా విభజించి యున్నారు అందొక దానిని- మనము “ఆకాశము”ని వ్యవహరింపు

చున్నాము. ఈ ఆకాశము- సర్వ వ్యాపితము! సర్వాంతర్యామి యగు వస్తువు!! “రూపము గల ప్రతి వస్తువు, అన్యోన్య సమ్మేళనము వలన జనించు ప్రతి పదార్థమూ ఈ ఆకాశము వలననే కలుగు చున్నవి” యని వివేకానందులు చెప్పి యున్నారు.

వేదము నందు గూడ “ఆకాశా ద్యాయుః” యనగా... వాయువు (గాలి) కూడ... ఆ అనంతాకాశము నుండియే పుట్టు చున్నట్లుగ దెలుప బడినది. ఇంద్రియములకు అనుభూతి నిచ్చు ప్రతి విషయము, అస్తిత్వము గల ప్రతి వస్తువు “ఆకాశము నుండియే పుట్టుచున్న ద”నుట నిర్వివాదాంశము!

ఏ శక్తి వలన- ఆకాశ మీ విశ్వముగా నిర్మాణ మగు చున్నదో... అదియే అనంతము, సర్వ వ్యాపకము నైన... ‘ప్రాణ శక్తి’గా దెలియ వలయును. ఈ విశ్వము నందలి సమస్త శక్తులూ- ప్రాణము నుండియే వెలువడి, తిరిగి ఆ ప్రాణము నందే... లయింపు చున్నవి. శరీరము యొక్క- చలనత్వమునకు, నాడీ మండలముల క్రియా కలాపములకు, యోచనా పరిభ్రమణమునకు మూల మైనది- ప్రాణ శక్తియే! మానసిక సంకల్పము నుండి శరీర మొనర్చు ప్రతి క్రియయు... ప్రాణ శక్తి వలన సంభవింపు చున్నది.

ఈ అక్షరముల యందలి- అనేక గుణింతములు, వివిధ అక్షరముల సముదాయములు కలసి; ఒక భావమును వ్యక్తీకరించు అర్థ వచన మైనట్లు; భాయా చిత్రము (ఫోటో) నందలి అనేకానేక అత్యల్ప మైన చుక్కలు- ఒక రూప ముగా కనిపించునట్లు; సృష్టి యందలి సమస్త శక్తులు- ప్రాణము నందు సమీకరింపబడి యున్నవి. కావున... “ప్రాణ మ”ను శక్తిని- ప్రాణాయామము ద్వారా సాధకుడు వశీకరణము గావించు కొనిన ఎడల... వానికి లభించని శక్తి యంటూ ఏదీ ఉండదు. అణువు మొదలు, బ్రహ్మాండము వఱకు గల ‘సమస్త చేతనా చేతన ప్రకృతి’యే... అతని వశ మగును. ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగిన... సమస్త సిద్ధులు తక్షణమే సిద్ధించును. సాధకుని అభీష్టము మేరకు ప్రకృతి యందలి సమస్త క్రియలు అను వర్తించి యుండ గలవు.

ఈ ప్రాణ శక్తి వలన కలిగే అపార భౌతిక దృగ్ శక్తిని జూచి; కొందఱు- “మహిమలు”, “తాంత్రిక సిద్ధులు” యని అజ్ఞానముతో పలుకు తుంటారు. నిజమునకు... అట్టివి ఉన్నవో? లేవో?? తెలియదు. కానీ... ప్రాణాయామ

సిద్ధి ద్వారా... అట్టి వాటిని, అంతకు మించిన- గొప్ప గొప్ప మహిమో పేతమైన కార్యములను సాధింప గలుగుట మాత్రము సత్యము!

ప్రాణములు-వాటి స్థానములు

మానవ శరీరమునం దనేక నాడీ మండలములు- వివిధ స్థానములలో కేంద్రీకృతమై యున్నవి. ఇవి యన్నియు- ప్రాణ శక్తిచే తమ తమ విధులను నెఱవేర్చు చున్నవి. యోగ శాస్త్రజ్ఞులు- 'ప్రాణ శక్తి' దేహము నందు... ఐదు స్థానముల యందు నెలకొని యున్నట్లుగా తెలిపి యున్నారు.

“1] ప్రాణము, 2] అపానము, 3] వ్యానము, 4] ఉదానము, 5] సమానము” యను నామాంతరములచే వర్తించే ప్రాణము- శరీరము నందు గల హృదయ స్థానము నందు... రక్త వర్ణము కలిగిన- “ప్రాణ మ”ను శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. గుడ స్థానము నందు- ఇంద్ర గోప (నలుపు తోటి గూడిన ఎఱుపు) వర్ణమును కలిగిన అపాన శక్తి ఉంటుంది. నాభి (బొడ్డు) స్థానము నందు- స్ఫటిక (పాల) వర్ణము కలిగిన సమాన శక్తి ఉంటుంది. కంఠ స్థానము నందు- పొండు (పాలి పోయిన తెలుపు) వర్ణముతో... ఉదాన శక్తి ఉంటుంది. శరీర మంతటా... విద్యు ద్వర్ణము గల వ్యాన శక్తి నిబిడీకృతమై ఉంటుంది.

పై ఐదు ప్రాణ శక్తుల యందు... హృదయ స్థానము నందు ఉండు- ప్రాణము, గుడ స్థానము నందు ఉండు- అపానము అతి ముఖ్యమైన వ్రతి నిధులుగా చెప్పబడినవి.

ఈ పంచ ప్రాణములే గాక... “ఉప ప్రాణము ల”నునవి ఐదు గలవు. “1] నాగము, 2] కూర్మము, 3] కృకరము, 4] దేవ దత్తము, 5] ధనంజయము” యనునవి ఉప ప్రాణముల యొక్క పేర్లు!

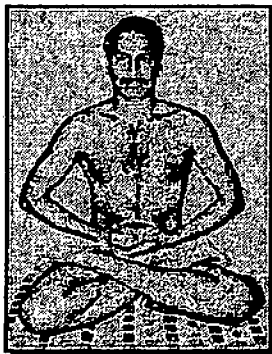
ప్రాణము- దేహము నందలి శ్వాసక్రియకు ఆధారము! అట్లే... “నాగ మ”ను ఉప ప్రాణము- త్రేనువులను, ఎక్కిళ్ళను- కలిగింపు చుండ గలదు. అపానము- మలిన పదార్థ విసర్జనము జేయుటకు మూలము! కూర్మము కను తెప్పలను తెఱపింప జేయ గలదు. ఉదానము- మ్రింగుటను కలిగింప గలదు. కృకరము- ఆకలి-దప్పికలను కలిగింపు చుండును. మరియును ఈ ఉదాన శక్తి- నిద్రావస్థనూ కలిగింప గలదు. మరణ సమయముల నందున... స్థూల శరీరము నుండి- కారణ శరీరమును వేరు పఱచుటకునూ తోడ్పడ గలదు.

వ్యాన శక్తి- రక్త ప్రసరణమునకు తోడ్పడుచు యుండును. దేవ దత్తము- ఆవులింతలను కలిగింపు చుండును. ధనంజయము- మరణానంతరమున... శరీర శిథిలత్వము నొనరింప గలదు. ఇట్టి బహు ముఖ ప్రక్రియల నొనర్చు... వివిధ రూపములు గల ప్రాణ శక్తి- మనస్సును అవరించి యుండ గలదు. దానిని వశము చేసికొనుటయే... “ప్రాణాయామము” యని పెద్దలు వచించి యున్నారు.

ప్రాణాయామ సాధనకు- ఉప కరణములు

ప్రాణాయామ సాధనకు ఉపకరించే వాటిలో... ప్రశాంతమైన మనసు; సూర్య రశ్మి-గాలి బాగుగా ప్రవేశించెడు మనోహర-నిర్మల వాతావరణము గల ప్రదేశము; సుఖమైన అసనము చాల ముఖ్యము! ఈ సాధనకు- నాడులన్నీ పరిపూర్ణ శుద్ధినంది యుండుట కూడ చాల అవసరము! (నాడీ శుద్ధిని గుఱించిన విషయము- జరిగి పోయిన అధ్యాయములలో వ్రాయ బడినది.)

మిక్కిలి పల్లముగ గాని, అధిక మైన ఎత్తు గాని లేని పీటను వేసి కొని; దాని మీద- దర్శాసనమును, దాని మీద- కృష్ణాజినము(జింక చర్మము) ను, అటు పిమ్మట... ఒక వస్త్రమును పఱచి; ఆ అసనము మీద- తూర్పు లేదా ఉత్తర ముఖముగా... పద్మాసనము లేదా స్వస్థికాసనము నందు కూర్చుండి; స్థిరచిత్తుడై, రెండు చేతులను జోడించి- “విశ్వము నందలి సమస్త జీవులకునూ శుభ మగు గాక...” యని భగవంతునికి- నమస్కరించ వలెను. తరువాత... తన గురువునకు, గణపతికి, ఇష్ట దైవమునకు నమస్కరించి; పరి శుద్ధాంతః కరణముతో... సాధన కుపక్రమింప వలెను.



చిత్రము-12

సాధన సమయము నందు నడుమును, దేహమును వంచ గూడదు. నిటారుగా దేహమును నిలబెట్టి, నేత్రదృష్టిని ఒక్కచోటనే కేంద్రీకరించి, 'ప్రాణాయామము'ను జేయ వలెను ప్రాణుల యొక్క 'శ్వాస గమనము'ను పరికించిన. మూడు రకములుగా శ్వాసను పీల్చువారు కనిపింతురు

కొందఱికి. . వారు పీల్చెడి గాలి- కంఠము వఱకే పోయి మరలి వచ్చుచుండును ఇది వక్ర మార్గము ఇట్టి వారికి- శ్వాసకు సంబంధించిన రోగములుండ గలవు

రెండవ రకము నందు- కడుపు కదల కుండా. . తొమ్ములు మాత్రమే కదలు నట్లుగా గాలిని- పీల్చుచు నుందురు ఇందు వలన. పీల్చు గాలి- శ్వాస కోశములను పూర్తిగా ఆవరించ లేదు. ఇది కూడ మంచి పద్ధతి కాదు

సరైన మార్గము- మూడవది ఇందు. . పీల్చు గాలిని- కడుపు నందలి వెన్నెముకను దాకు విధముగా పీల్చి వలెను (అప్పుడు. . కడుపు- గూడు వలె నుండ గలదు.)

హృదయ రోగము, గుండె దడ, హృదయ గత దౌర్బల్యము, ఆస్త్మా మొదలగు హృదయ సంబంధిత రోగములు కలవారు- ప్రాణాయామ సాధన చేయుట మంచిది కాదు అపాయము కలుగ గలదు పెద్ద పొట్టలు గలిగిన వారికి- సాధన సమకూరుట దుర్లభము

ముఖ్యముగా ప్రారంభములో ఉదరమును- లోపలికి లాగినచో. అందలి గాలి- ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా. బయటకు పోవును. అప్పుడు . ముక్కు రంధ్రములం దొక దానిని మూసి గాలిని లోపలికి పీల్చి, కడుపును (పొట్టను) నింప వలెను. ఆ సమయము నందే ఎదురు తొమ్ములు ఉబ్బుట జరుగును. ఇది సక్రమమైన ప్రాణాయామ సాధనము

ప్రారంభములో అభ్యాస క్రమము

ఒక సమతల ప్రదేశము నందు- చాపను గానీ, గుడ్డను గానీ పఱచి, వెలికిలిగా (శ్వాసనము వేసి) పండుకో వలెను. శరీరమును- బిగపట్ట రాదు అన్ని అవయవములను, నరములను సడలించి యుంచ వలెను

దేహము మీద- వస్త్రములు లేకుండుట మంచిది లేదా శరీరమున కంటీ-యంట నట్లుండు అతి పలుచని వస్త్రమును ధరింప వచ్చును అటు పిమ్మట కన్నులను మూసికో వలెను (సాధన పూర్తి యగు వఱకు తెలువ కూడదు).

కాళ్ళు, చేతులు, మెడ, తలలను- కదలించ కుండా రెండు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చి, వెంటనే నోటి ద్వారా బయటకు వదల వలెను ఈ ప్రకారము మెల్ల మెల్లగా ఐదు నిమిషముల వఱకునూ చేసి, ఆ తరువాత వేగముగా చేయుచు, ఈ క్రింది విధముగ ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసముల సంఖ్యను పెంచ వలెను.

మొదట నిమిషమునకు- ముప్పది సారుల వంతున ఐదు నిమిషముల పాటు చేయాలి

రెండవ మాటు యనగా . ఆఱవ నిమిషము నుండి నిమిషమునకు- 40-45 మాటులు ముక్కు పుటములచే గాలిని పీల్చి, నోటి ద్వారా. గొట్టము ఊదినట్లు బయటకు వదలుటను చేయ వలెను

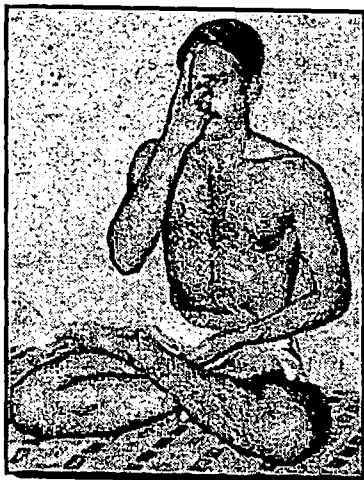
మూడవ మాటు యనగా.. 11వ నిమిషము నుండి, 15వ నిమిషము వఱకు- 50-55 పర్యాయములు చేయ వలెను. ఈ ప్రకారము.. ప్రతి దినము పావు గంట (15 నిమిషముల) సేపు చేయు చుండ వలెను. అంతకు మించి అవసరము లేదు

ఈ సాధన యందు 10 నిమిషములు జరుగు సరికి . సాధకుని చేతి వ్రేళ్ళు- కొంకరలు పోయి, ప్రయత్నము లేకనే.. చేతులకు, కాళ్ళకు కదలిక కలుగును అట్టి సమయములో మూర్ఛముగా కొనసాగింపరాదు లేచి కూర్చుండ వలెను తల- దిమ్ముగా నుండి, మైకము క్రమ్మ గలదు. ఆ మైకము తీరిన పిమ్మట . తనను తాను పరీక్షించుకో వలెను

దేహోపయవములగు- 'తల, చేతులు, కాళ్ళు, వీపు' మొదలగు వాటి యందు- చీములు ప్రాకుచున్నట్లు, "జిల జిల మ"న్నట్లు అనుభూతి కలుగు చున్న . అది శుభ చిహ్నముగా దలంప వలెను గాలిని- వేగముగా శరీరము నందు ప్రవేశ పెట్టుట వలన. ప్రాణ వాయువు- విశేష గతిలో లోపలి రక్త నాళములకు తాకి, అందలి మలినములను దహించుట వలన ఇట్టి స్పర్శ జ్ఞానము కలుగ గలదు ఈ స్పర్శానుభూతి కలుగ కున్నచో.. "సాధన సరిగా జరుప బడుట లేద"ని గుర్తించాలి

భోజనానంతరము... 5 గంటల వఱకు ఈ సాధనను చేయ కూడదు. పరగడుపున (ప్రాతఃకాలము, సాయంకాలము) సాధన చేయుట మంచిది. ఈ అభ్యాసము- నిరపాయకర మైనది. స్త్రీ-పురుషులలో నెవ్వ రైనను చేయ వచ్చును. ప్రారంభములో... 3-4 నెలల వఱకు- ఈ అభ్యాస సాధన వలన... రక్త శుద్ధి జరిగి, శరీరము తేలిక పడగలదు. మనస్సు ప్రశాంతత జెందును.

ప్రాణాయామమునకు- రెండవ మెట్టు



చిత్రము-13

ప్రాణాయామ సాధనకు యనువగు ఆసనము నందు- నిశ్చలముగా గూర్చుండి, “ఇంద్రియాదు లన్నియును- తన వశమై యున్న వ”ని భావించి; గురువును, ఇష్ట దైవమును ధ్యానించిన పిమ్మట... ఉంగరపు వ్రేలు-బొటన వ్రేలి(అనామిక-కనిష్ఠిక)తో- ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి, కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా... శరీరము నందలి గాలిని బయటకు వదల వలెను. అట్లు గాలి యంతయు బయటకు పోయిన పిమ్మట... బొటన వ్రేలిచే- కుడి నాసా రంధ్రమును మూసి, ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా... గాలిని లోపలికి పీల్చి వలెను (ఈ గాలి నాభి వఱకు వెళ్ళుట ముఖ్యము).

పిమ్మట... చివరి రెండు వ్రేళ్ళతో- ఎడమ నాసా రంధ్రమును మూసి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బయటకు వదల వలెను. తిరిగి... అదే నాసా రంధ్రము గుండా గాలిని లోపలి కంట పీల్చి, ఎడమ నాసా రంధ్రము

గుండా బయటకు వదలి; తదుపరి... ఎడమ నాసా రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా వదల వలెను.

ఈ ప్రకారము... దిన మొకటికి- పది నిమిషముల నుండి, ముప్పది నిమిషముల కాలము వఱకు చేయ వచ్చును. ఏ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని విడిచెదమో... అదే ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చ వలెను.

ఈ అభ్యాసము నందు- గాలిని లోపల బంధింప వలసిన పని లేదు. మధ్యలో గల రెండు వ్రేళ్ళు (తర్జనీ, మధ్యమ)- ముక్కును తాకనే కూడదు. అభ్యాస సమయములో... గోడలకు, చెక్కలకు ఆనుకొని కూర్చునుట కూడదు. శరీరమును- సమముగా నుంచి, కొంచెముగా- కంఠము నెత్తి, వెన్ను పూస- 'ముందుకు వంగని విధము'గా కూర్చుని; ఈ అభ్యాసముల నొనర్చ వలెను. దీని వలన... ప్రాణాయామము నందలి కుంభక సాధన- సులభ సాధ్యము యగుటయే గాక... మనసుకు- ప్రసన్నత లభించ గలదు. ఇది... ప్రాథమిక అభ్యాసము నందలి రెండవ స్థాయి సాధనా క్రమము!

1] ప్రారంభము నందు... ఎడమ నాసారంధ్రమును- మూసి, కుడి నాసా రంధ్రము ద్వారా... లోపలి గాలిని బయటకు వదలుట!

2] కుడి నాసారంధ్రమును మూసి, ఎడమ నాసారంధ్రము ద్వారా గాలిని ఉదరము వఱకు లోపలికి పీల్చుట!

3] ఎడమ నాసారంధ్రమును మూసి, కుడి నాసారంధ్రము ద్వారా గాలిని బయటకు వదలుట!

4] కుడి నాసారంధ్రము ద్వారా గాలిని ఉదరము లోపలికి పీల్చి, ఎడమ నాసారంధ్రము ద్వారా వదలుట! గాలి వదలిన నాసారంధ్రము ద్వారానే తిరిగి పీల్చి, మఱు నాసారంధ్రము ద్వారా బయటకు వదలుచు నుండ వలెను.

పూరక-కుంభక-రేచక క్రియలు

ప్రాణాయామ సాధన యందు... పూరక, కుంభక, రేచకములు- అతి విశిష్టమైన గుర్తింపును కలిగి యున్నవి. “పూరక మ”నగా... గాలిని- లోపలికి పీల్చు క్రియకు పేరు! అట్లు పీల్చిన గాలిని- లోపలనే బంధించి యుంచు

దానికి “కుంభక మ”ని పేరు! బయటకు వదలు గాలిని- రేచకము’గా వ్యవహరింతురు.

కాల నియమము గల ప్రాణాయామము నొనర్చుటకు ముందుగా మొదట తెలుప బడిన పలు అభ్యాసముల ద్వారా శ్వాస క్రియలను స్వాధీన పఱచుకొని యుండ వలెను అటు పిమ్మటనే.. ‘పూరక, కుంభక, రేచకము’ లను- కొలది కొలదిగా నభ్యసించాలి

ప్రారంభములో . పూరకము(గాలిని లోపలికి పీల్చుట)ను- 3 సెకండ్ల కాలము జరిపి (రెండు ముక్కు రంధ్రములను మరియు గుద రంధ్రమును గూడా మూసి); ఆ గాలిని- లోపల 12 సెకండ్ల కాలము వఱకు (కుంభించి నిలుపుట) యుంచ వలెను.

ఆ తరువాత .. రేచకము(గాలిని వదలుట)ను- 6 సెకండ్ల కాలము జరుప వలెను ఈ విధముగా కొలది కాలము పాటు దినమునకు నాలుగైదు పర్యాయము లభ్యాసము గావించాలి ఆ తదుపరి . క్రమముగా కాలమును పెంచు చుండ వలెను

గాలిని పీల్చునపుడు గానీ, బయటకు విడచు నప్పుడు గానీ .. శబ్దము రాకూడదు. అభ్యాసము పెరిగిన కొలది... ఇలా గాలిని- “పీల్చుట, విడచుట” యను ప్రక్రియల యొక్క స్పర్శ జ్ఞానమును కూడా నశింప జేసికొన వలెను. పూరక-రేచకములను- ఎంత నెమ్మదిగా చేసిన అంత మంచిది హడావిడి గాను, తొందర గాను జేయుట- అపాయకరమే గాక. . ఒక్కొక్క మాటు- ప్రాణ హాని కూడ సంభవింప గలదు.

పైన తెలిపిన కాల ప్రమాణమును గుర్తించుటకు . భావన ముఖ్యము గానీ, గడియారములను జూచుచూ చేయ కూడదు దాని వలన.. ఏకాగ్రత లోపించి, ధ్యాన- గడియారము పైన, అందుగల కాల సూచిక పైన లగ్నము కాగల ప్రమాద మున్నది.

సాధారణముగా . “ఓమ్” అని భావన చేయు కాల మొక సెకండ్లగా తలంప వచ్చును. కావున . 3 మాటులు ‘ఓమ్’ యని భావన జేయునంత కాలము- పూరకమును, 12 మాటులు “ఓమ్” యని భావన చేయునంత

దనుక... కుంభకమును, 6 మాటులు ప్రణవమును భావన జేయు వఱకు... రేచకమును జరుప వలసి యున్నది.

అట్లాక మాటు- పూరక, కుంభక, రేచక క్రియలను జరిపిన ఎడల... దాని నొక “ప్రాణాయా మ మ”ని పెద్దలు వచించిరి. ప్రతిమాటు- మూడు ప్రాణాయామములకు తక్కువ గాని విధముగా జేసి; క్రమ క్రమముగా దాని సంఖ్యను- వృద్ధి జేయుచు, సాధన చేయుచు నుండ వలెను.

ప్రాణాయామము ద్వారా జగత్సృష్టి-సంహారములకు సాధనమైన ప్రాణ శక్తిని- మనయం దెంత ఎక్కువగా స్థిర పఱుప గలుగుదుమో... మన మంత బలవంతులము గను; ఆయుః ప్రమాణము గల వారిగను యుండ గలుగుదుము. ఈ ప్రాణ శక్తి-సర్వ వేళల యందును... సర్వత్రా వ్యాపించి, దాని కార్యమది చేయుచునే యుండును. ఇది క్షీణించిన... మానవ జీవితము గూడా క్షీణింప గలదు. ప్రాణ శక్తి- అన్నము నందు, నీటి నందు; అత్యధికముగా గాలి యందును యున్నది. అందు వలన... దీనిని- వ్యర్థము చేయకుండా... విశేషముగా సేకరించుటయే ప్రాణాయామ లక్షణమై యున్నది.

రేచకము ద్వారా పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణశక్తి- నరముల వెంబడి శిరస్సు లోనికి పోయి, వెన్నెముక ప్రక్కనుండు నరము ద్వారా... ముడ్డిపూస వఱకు దిగిపోయి, రేచక కాలమునం దది- ఊర్ధ్వ ముఖముగా పయనించి, శిరస్సు నందలి- మెదడు లోనికి వచ్చి, అచటి నుండి... నాసా రంధ్రము గుండా వదలి వేయ బడుచున్నట్లుగా భావనలను చేయు చుండ వలెను. దీనిని- అభ్యాస క్రమములో సాధన చేయుట చాల ముఖ్యము!

శరీరము లోని నరము లన్నింటికిని- వెన్నెముక, దాని ప్రక్కన గల నాళముతో సంబంధ ముండును. కాబట్టి... ఈ శక్తి- దేహమునం దంతయు వ్యాపించు అవకాశము లున్నవి. దీని వలన... పూడి యున్న సుషుమ్నానాడి పరిశుద్ధమై, ప్రాణ వాయువులచే... మాటిమాటికినీ నెట్టబడు తున్న కుండలినీ- సుషుమ్న యందు ప్రవేశించుటకు వీలు గలుగును.

ప్రాణాయామ కాలము నందు- జాలంధర బంధముచే... గుదమును బిగించుట చాల ముఖ్యము! ఈ గుద రంధ్రము గుండా... గాలి పోకూడదు. సుఖాసనము నందుండి, శరీరమును కదలని విధముగా నుంచి, ఊర్ధ్వ దేహ

భారము- ప్రక్క బెముకల మీద బడునట్లుగా శిరస్సు మెడ, భుజములను కుంచిచి; ప్రాణాయామ మొనర్చ వలెను

రేచక సమయమునందు- అప్పు డప్పుడు భుజములను- కొంచెము పైకెత్తుట మంచిది కుంభక స్థితి యందు- తొమ్ములు యుబ్బుట చాల అవసరము. ఊదిన బూరవలె మనము పీల్చిన గాలిచేత- తొమ్ము భాగము పైకి ఉబ్బి వలెనే గాని, మన ప్రయత్నముచే తొమ్ములను కదిలించ రాదు

కుంభక మైన పిదప తలను- పైకెత్తి, రేచకమును జేయ వలెను పూరకానంతరము జాలంధర బంధమును వేయ వలెను ఇవి యన్నియు సాధన యందు మిగుల అభ్యాసము గలవారు చేయవలసిన కార్యములు

ప్రారంభ స్థితిలో.. ప్రాణాయామమును- దినమునకు మూడు లేదా నాలుగు పర్యాయములు చేయ వచ్చును 'సూర్యోదయ కాలము' నుండి- గంటన్నర వఱకునూ, మధ్యాహ్న సమయము నందునూ, సాయంకాలము సూర్యాస్తమాన మైన గంటన్నర వఱకునూ అర్ధరాత్రి సమయము నందునూ- ప్రాణాయామ సాధన యోగ్యముగా నుండ గలదు రాత్రివేళ చేయలేని వారు- పగలు మూడు వేళల యందునూ చేయ వచ్చును

ఒకేసారి .. ఎక్కువగా- పూరక, కుంభక, రేచకములను గావించినచో . శరీరము నందు గాలి నిలుచుటకు స్థలము చాలక శరీరము చిట్టి, వ్యాధు లుత్పన్నము కాగలవు కావున. ప్రారంభము నందు- 'అతి తక్కువ కాలము' మాత్రమే సాధనను గావింపుచు; క్రమ క్రమముగా . కాలమును పెంచు చుండ వలెను.

ప్రాణాయామము. "సగర్భకము (అనగా మంత్రములను- స్మరిస్తూ జేయునది)", "అగర్భకము (ఏ మంత్ర స్మరణములు లేనిది)" యని రెండు విధములు వీనియం దేదైనను సాధకుడు సాధింప వచ్చును. సగర్భకముగా జేయు నప్పుడు గృహస్థు లైనచో- ప్రణవ వ్యాహృతీ సహిత మైన గాయత్రీ మంత్రము ద్వారా . ప్రాణాయామము నొనర్చ దగి యున్నది సన్న్యాసులు (పరివ్రాజకులు)- కేవలము . ప్రణవ ధ్యానమునే చేయ వలెను

"గృహస్థునికి- ప్రాణాయామము పనికి రాద"నే 'నిబంధన' లేమియు లేవు ప్రాణాయామ సాధనకు- వయసుతో గానీ, కుల-మతములతో గానీ,

స్త్రీ-పురుష భేదములతో గానీ పని లేదు. ఎల్లవారును- ప్రాణాయామ సాధనకు అర్హులై యున్నారు. కావలసిన దెల్లా... మితాహారము, దీక్ష, 'సాధన' యందు- ఏకాగ్రత మాత్రమే!

'ప్రాణాయామ సాధన' యందు- ప్రారంభములో... మూడు విధములైన స్థితులున్నవి. 1] అధమ ప్రాణాయామము, 2] మధ్యమ స్థితి, 3] ఉత్తమ స్థితి! అనగా... కొలది కాలము జరుపునది- మొదటి స్థితి! అంతకు నాలుగు రెట్లధిక కాలము జరుపునది- మధ్యమ స్థితి! మధ్యమ స్థితి కన్నను... నాలుగు రెట్లధిక కాలము జరుపునది- ఉత్తమ స్థితి! ప్రాణాయామము నందలి పూరక, కుంభక, రేచకముల నెప్పుడును- 1-4-2 నిష్పత్తి ప్రకారము కొనసాగించాలి. ప్రారంభము నుండి... ఈ క్రింది విధముగా సాధనా కాలమును- పెంచదగి యున్నది.

పూరక సమయము సెకన్లలో	కుంభక సమయము సెకన్లలో	రేచక సమయము సెకన్లలో
4	16	8
5	20	10
6	24	12
7	28	14
8	32	16
9	36	18
10	40	20
11	44	22
12	48	24
13	52	26
14	56	28
15	60	30
16	64	32

24-96-48 సెకండ్ల నిష్పత్తిలో ప్రాణాయామమును సులభముగా చేయ గలిగిన వారికి- 'యోగ సిద్ధి' కరతలామలకము కాగలదు. ఈ 'నిష్పత్తి' కాలమును... ఒకసారి- ఒక విధము గాను, మరొకసారి- వేరొక విధము గాను పాటించక... అన్ని సమయముల యందు- ఒకే విధముగా సాధన నొనర్చుట ముఖ్యము!

ప్రణవములను- ధ్యానించు నపుడు... చాల నెమ్మదిగా- "ఓమ్" యని గడియారము లోని శబ్దము వలె... నియమిత క్రమములో ధ్యానింప వలెను. అంతే గానీ... త్వరితముగ మననము జేయ కూడదు.

ఇందలి అభ్యాసములను- వారి వారి శక్తి కొలది... ఒక దినమునకు (తదవకు)- 5 నుండి, 20 నిమిషముల వఱకు చేయ వచ్చును. ఒక రేచకము, ఒక కుంభకము, ఒక పూరకము కలసి; ఒక ప్రాణాయామముగా గణింపబడు చున్నది. ఇట్టి ప్రాణాయామములు- ఒకసారికి- మూడింటికి తగ్గ రాదు. అంత కంటే అధికముగా చేయుట- సాధకుల శక్తిపై ఆధారపడి యున్నది. సారికి 80 ప్రాణాయామముల వఱకు చేయ వచ్చును. అట్లు చేయుచున్న వారు నేటికినీ గలరు.

ప్రతి నిత్యము- 'నిర్ణీత సమయము'ల యందు... ప్రాణాయామమును చేయుచు నుండ వలెను. ఈ ప్రకారముగ కొన్ని సంవత్సరముల (12 సం॥ల) పాటు నిరంతర ప్రాణాయామ క్రియను జరిపిన వారికి- 'చెమట' సువాసన గలదిగా నుండును. ఇలా చెమటకు- 'సువాసన' అబ్బినపుడు... ప్రాణాయామ సిద్ధి కలిగినట్లుగ గుర్తింప వలెను. ఇట్టి వారికి- దేహ శుద్ధి యొన గూడును. అటు పిమ్మట... మరికొన్ని సంవత్సరము (24 సం॥ము) లీ సాధన యందున్న వారికి- మల-మూత్రములు కూడ సువాసనతో నుండ గలవు. అట్టి సాధకుడు- ప్రాణాయామమును 'జయించినట్లు'గా గుర్తింప వలసి యున్నది. అప్పటికి గానీ... సాధకునికి- 'ప్రత్యాహార' సాధనకు యోగ్యత చేకురుదు.

ప్రాణాయామ సాధనలో... మూడు అవస్థలు సంభవింప గలవు. అందు అధమావస్థ యందు... శరీర మంతటను- చెమటలు గ్రమ్మి, ఉక్కిరి-బిక్కిరి చేయ గలదు. ఈ చెమటను- వస్త్రముచే తుడువక... చేతితో- బాగా 'మర్దన' గావించి, దేహమునకు పట్టించుట మంచిది. ఇక- మధ్యమావస్థ యందు... కుంభించిన వాయువు యొక్క వేగమును సహింపలేని నరములు- తమంతట

తామే వణకి పోవును అనగా సాధకునికి- వణకు గలుగును ఉత్తమావస్థ యందు- సాధకుడు కప్పవలె ఎగిరెగిరి పడుచుండ గలడు దీనియందు దభ్యాస మొనర్చువారు- తమ స్థానము నందు నిలుచుట చాల కష్టము

పై అవస్థను గూడ దాటిన తరువాత . ఆ సాధకుని దేహము- 'గాలి గుమ్మటము' వలె పైకి లేచు చుండును అట్లు శరీరము లేచు నప్పుడు కంగారు పడి ఒక్క మాటుగా గాలిని వదలినచో. (రేచించినచో) క్రిందపడి, దెబ్బలు తగులు టయే గాక. కొన్ని సందర్భములలో ప్రాణాపాయము గూడ తటస్థింప గలదు

శరీరము- పైకి లేచిపోవు నప్పుడు 'యోగి' చాల నిగ్రహమును కలిగి ఉండాలి. ధ్యానమును- ఎటూ మఱల్చ కూడదు ఏకాగ్రత చెడి పోకూడదు నెమ్మదిగా రేచక క్రియను జరిపినచో . తిరిగి శరీరము క్రిందకు రాగలదు నూ బాహ్యభ్యంతర స్తంభ వృత్తి: దేశ కాల సంఖ్యాభి: పరి దృష్టో

దీర్ఘ సూక్ష్మ:

(పతంజలి యోగ సూత్రము)

ప్రాణాయామమును- బాహ్యముగా గానీ, అంతరముగా గానీ, చలన రహితముగా గానీ; దేశ-కాల-సంఖ్యా నియమములచే గానీ, దీర్ఘ-సూక్ష్మాదు లచే గానీ ఆచరింప దగి యున్నది 'ప్రాణాయామ సాధన' యందు .. "శ్వాసను లోనికి పీల్చుట, బయటకు వదలుట; ఊపిరి తిత్తుల యందున- నిలుపు కొనుట లేదా ఊపిరి తిత్తుల లోనికి- పోనీయ కుండుట..." యను మూడు పద్ధతులు యున్నవి. "ఇవి... దేశ-కాలములను బట్టి మాటు చుండ గలవ"ని పతంజలి మహర్షి దెలిపి యున్నాడు.

"దేశ మన' గా.. శరీరము నందలి ఒకానొక ప్రదేశము! అట్టి ప్రదేశము నందు .. ప్రాణమును నిలుపుట- దేశ భేదము "కాలము"యనగా.. "అట్టి ప్రదేశమునం దా ప్రాణము నెంత కాలము నిలుప వలెను?" యను సంజ్ఞ గలది అనగా.. పూర్వము మనము చర్చించిన విధముగా పూరక, కుంభక, రేచక క్రియల యొక్క కాల ప్రమాణము కాగలదు

"బాహ్యభ్యంతర విషయాపేక్షే చతుర్థః" (పతంజలి యోగ సూత్ర)

అని చెప్పుటచే .. పతంజలుల వారు నాలుగవ దగు బాహ్య కుంభక మును గూడ బోధించి యున్నారు

బాహ్య కుంభక విధానము

ప్రారంభములో 3 సెకండ్ల కాలము (ముమ్మాటు 'ప్రణవము'ను స్మరించు కాలము)- ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని పీల్చి, ఆటు సెకండ్ల కాలము- కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా గాలిని బయటకు వదలి రెండు ముక్కు రంధ్రములను మూసి, 12 సెకండ్ల కాలము వఱకు నుండి, తిరిగి.. కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా వాయువులను బీల్చి ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా వదలి, బయటనే గాలిని స్తంభింప జేయుట బాహ్య కుంభక విధానము

ఆ ప్రకారముగా ఉదయము- 6 పర్యాయములు, సాయంత్రము- 6 పర్యాయములు ఆచరింపుచూ క్రమ క్రమముగా అంతర కుంభకములో వలెనే ఈ బాహ్య కుంభకములో గూడ కాలమును పెంచు చుండ వలెను

ఇట్టి ప్రాణాయామముల ద్వారా చిత్తము దాని ప్రకాశ వంత మగు లక్షణములు- క్షీణించి, మానసము ప్రశాంతమై ప్రత్యాహారము, ధారణాది సాధనలకు యోగ్యము కాగలదు “చిత్త ము”నునది- సహజముగా. సాత్విక పదార్థములచే నేర్పఱుప బడి యున్నను.. దానిని- రజో, తమో పరమాణు వులు- ఆవరణ రూపమున గప్పబడి యున్నవి ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా అట్టి . రజో, తమో మయ మగు ఆవరణలన్నీ నశించి పోగలవు అప్పుడు ఇంద్రియము లన్నియు- తమ తమ 'సహజ ధర్మము'లను కోల్పోయి, శుద్ధ సత్త్వ స్వరూప మైన చిత్తము నందు- లయింప గలవు ఇందు వలన.. ఉత్కృష్ట మైన ఇంద్రియ వశీకరణ శక్తి లభించ గలదు.

ప్రాణాయామములకి భావన

భావన, అర్థము, ఫలము లేని ఏ కార్య మైనా నిష్ప్రయోజనకరమై యున్నది. ప్రాణాయామమునకు గల ఫలార్థములను ఇంత వఱకు గ్రహించి యుంటిమి ఇక. భావమును తెలిసికొనుట యవసరము. పూరకము నందు గాలిని- లోపలికి పీల్చిన తరువాత.. 'కుంభక స్థితి' సంభవింప గలదు ఇట్టి కుంభకము నందు. కుంభించిన వాయువు- నుమమ్మా నాడి గుండా ఊర్ధ్వ గతిగా సాగిపోవు చున్నట్లు భావన జేయుట యవసరము అట్టి భావన ద్వారా

ప్రేరేపింప బడిన వాయువు- తప్పక సుషుమ్నా మూల స్థానమగు మూలాధార చక్రమును జేరగలదు

‘నిరంతర భావ యుక్త సాధన’ల వలన. ‘మూలాధారము’ యందున ముడుచుకొని యున్న కుండలినీ- ప్రేరేపింపబడి, సుషుమ్నా ప్రవేశ రంధ్రము వైపు- నెట్ట బడ గలదు ‘భావన సహకారము’ లేకుండ ఈ పని జరుగదు కుండలినీ శక్తి- సుషుమ్నలో ప్రవేశించిన పిమ్మటనే ‘యోగ సిద్ధులు’ కలుగ గలవు ఆపిదపనే... ‘కుండలినీ గమనము’- సుషుమ్నతో సంబంధము గల గ్రంధి త్రయములు, షట్చక్రముల ద్వారా ఊర్ధ్వ మార్గములో సాగిపో గలదు. ఈ విషయము లన్నియు సవివరముగా ముందు రాబోయే అధ్యాయములలో చూడ వచ్చును.

కర్తృ కాండలారీ ప్రాణాయామము

‘ప్రాణాయామము’- ఎంతో గొప్పది స్త్రీ-పురుష, బాల-వయో వృద్ధ భేదములు లేకుండా.. ఎల్లరునూ ఆచరించుటకు- ‘యోగ్య’మై యున్నది దీని వలన కలుగు- ముక్తి విషయ మెట్లున్నను.. నిరంతర సంసార మాయా బంధములయందు జిక్కియున్న జీవితములకు- అట్టి మాయను పాఱ ద్రోలి, దుఃఖ నాశన మొనర్చి, ‘మానసిక ప్రశాంతత’ను చేకూర్చ గల మహత్తర శక్తి- ఈ ప్రాణాయామమునకు గలదు

అంతేగాక.. వ్యసనముల నుండి, పాప కార్యముల నుండి మానవుని మఱియి; స్థూలతను, వాతమును తగ్గించి; ఆరోగ్య వంతునిగా నొనర్చ గలదు. సాధకుని ముఖము- తేజో వంతమై, నేత్రములు- కాంతి వంతములై, కంఠ శ్రావ్యత, సుందరత్వము లొనగూడ గలవు నాడీ శుద్ధి లభించుట వలన. జరరాగ్ని వృద్ధి నంది; రాజస, తామస గుణములు నశించి; పరిపూర్ణ ఆరోగ్య వంతులు కాగలరు.

స్నానము, సంధ్యా వందనము మొదలు కొని; ఏ ‘సత్కర్మ’ నాచరింప వలె నన్నను... ముందుగా జెప్పునది- “దైవీ ‘గాయత్రీ’ ఛందః ప్రాణాయామే వినియోగః” యని కదా? “గాయత్రీయే- కవచముగా గల ప్రాణాయామము

నాచరింపనిదే . ఏ కర్మయును ప్రారంభింప బడద 'ని దెలియు చున్నది ఈ విషయమునే . “ఫణి భట్టు” యను మహనీయుడు- తన ‘పర తత్వ రసాయ నము” యను గ్రంథము నందు జెప్పియున్నాడు

శా॥ ఏ కర్మంబును నే జపంబు దపమున్ నే యోగ మే దానముల్
లోక శ్రీకర సద్విధానముల బాలుర్ వృద్ధు లెవ్వార లే
యే కాలంబున నైన జేయు నెడనం దీ దుర్గుల క్షాళన్
త్రేక ప్రాణ నిరోధనంబు దెలిగా జేయంగరా దెయ్యడన్

ఈ పా॥ ధ్యాన యోగ యోగ దాన తీర్థ స్నాన
శత సహస్రములును సమము లగునె
సద్గురుక్త సరణి జరుపు ప్రాణాయామ
మందు నొక్క షోడశాంశమునకు

ఈ విధముగా ప్రాణాయామము యొక్క ‘విశిష్టత’ నెంద తెందతో కొనియాడి యున్నారు. ప్రాణాయామము లేనిదే . సృష్టిలో మానవులకు- ఏ కర్మ యందును అధికారము కలుగదు కొన్ని ‘ధర్మ విరుద్ధ’మైన కార్యము లాచరించి నప్పుడు . ప్రాయశ్చిత్తముగా ‘ఇన్ని ప్రాణాయామములను జరుప వలె న”ని, “అట్లు చేసినచో. ఆ వ్యక్తి- పునీతుడు కాగల డ”ని ధర్మ శాస్త్ర గ్రంథములు రుజువు చేయు చున్నవి. నిత్య పూజాదికముల యందు గూడా.. భగవంతునికి- నైవేద్యము పెట్టు నప్పుడు . మనము- ఈ “పంచ ప్రాణములకే అర్పణ చేయు చున్నాము” యను సంగతిని మఱువ కూడదు ప్రాణాయామః పరం తపః” యనగా.. ప్రాణాయామమునకు మించిన తపస్సు మరి యొకటి లేదు” యని అర్థము!

శ్రీ గీ॥ కట్టుబడి యుండు నెందాక గాలి మేన
చిత్త మెందాక నెందును జెందకుండు
కదల దెందాక భ్రూమధ్య కలిత దృష్టి
యరయ నందాక ప్రాణ భయంబు లేదు (శివయోగ సారము)

నిరంతర యోగ సాధనల వలన వాసాగ్రము నందు- దృష్టిని నిలిపి, చిత్తమును- చలింప నీయక ప్రాణాయామము నందలి కుంభక స్థితియం దెంత కాలము సాధకు డుండునో అంత కాలము- ఆతనికి 'ప్రాణ భయ' ముండదు యోగ సాధనల యందు- ప్రాణాయామ యోగము చాల అద్భుత మైనది ఇది 'ముక్తి'కి- ప్రథమ సోపానము 'అష్టాంగ యోగము' నందలి . యమ, నియమ, ఆసనములు- సాధకుని దేహేంద్రియముల యొక్క పూర్వ స్వభావములను మార్చి, యోగ యుక్తము'గా నొనర్చుట వఱకే పరిమితమై యున్నవి. ప్రాణాయామము- జీవన్ముక్తికి తొలిమెట్టు దీని నెంత సాధించిన . అంత మహత్తర శక్తి- సాధకుని యం దుత్పన్నము కాగలదు

భారత దేశము- కర్మ భూమి' గానే కాక 'యోగ భూమి'గా కూడా ప్రసిద్ధి జెంది యున్నది భారత దేశము నందలి పరమ పవిత్ర మైన కురు క్షేత్రములో. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు- అర్జునునికి ఈ యోగ శాస్త్రమును బోధించి యున్నాడు

జగద్గురువులు- ఆది శంకరులు, గౌతమ బుద్ధుడు, వీర బ్రహ్మేంద్ర స్వామి, యోగి వేమన, పూజ్య రాఘవేంద్ర యతి వర్యులు శ్రీ రామానుజాచార్యుల వారు, రామ కృష్ణ పరమ హంస, వివేకానందుడు, రమణ మహర్షి గాంధీ మహాత్ముడు మొదలగు వారీ దేశము నందే జన్మించి, యోగ సాధన వలన మానవాతీతములగు కార్యములను నెఱవేర్చి గలిగిరి "మానవులు- సంపూర్ణ ఇహ-పర సుఖములను బడయ వలెను' యన్న ప్రాణాయామము కన్నా . వేఱు గత్యంతరము లేదు

ఆ! పో! కల్ల గురుడు గట్టు నెల్ల కర్మంబులు

మధ్య గురుడు గట్టు మంత్ర చయము

ఉత్తముండు గట్టు యోగ సామ్రాజ్యంబు

విశ్వదాత్త భి రామ విసుర వేమ

ఇప్పుడు 'అష్టాంగ యోగము' నందలి- ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి మొదలగు వివరముల లోనికి వెళ్ళే ముందు కొన్ని విషయములను మఱియొక ఉపాధ్యాయము ద్వారా ముచ్చటించు కుందాము.

మొరే

ఈ కుట జరచే మరణించుట"

శ్లో॥ మనసా వచ సా దృష్ట్యా గృహ్యతేఽన్యై రపింద్రియైః

అహమేవ న మత్తేఽన్య దితి బుద్ధ్య ధ్యమజసా

శ్లో దేహ బుద్ధాఽస్మి దాసోఽహం జీవ బుద్ధ్యాత్వతం శకః

అత్మ బుద్ధ్యా త్వమేవాహ మితి మే నిశ్చితా మతిః

ఈ ప్రపంచము- 'సృష్టి, స్థితి, లయము'లు గలది. ఇందలి సర్వము కూడ. ఏదో ఒక సమయము నందు- సృష్టించ బడి వృద్ధి నంది, నాశనము యగుచునే యున్నది మానవ జీవితములు- ఈ సృష్టి నందు విలక్షణ మైన జ్ఞానముతో, నొక విశిష్ట స్థానము నంది యున్నవి

ఈ జ్ఞానము . కొందఱికి- జన్మతః సంక్రమించ వచ్చును. మరికొందఱికి- కొన్ని అనూహ్య పరిస్థితు లలో కలుగవచ్చును. ఇంకొందఱికి- సద్గురూపదేశము లతో జనించిన అత్మ విమర్శన ద్వారా కలుగ వచ్చును ఏ ప్రకారముగ కలిగి నను మానవులు- జ్ఞానమును కలిగి యుండుట ముఖ్యము! జ్ఞాన హీనుని జీవితము- నిష్ ప్రయోజనము

జ్ఞానము- విజ్ఞానమునకు, తద్వారా . ప్రజ్ఞాన-సుజ్ఞానముల వఱకు గొని పోగలదు యోగ శాస్త్ర పరిభాషలో . "జ్ఞాన మ"ను పదమునకు- "బ్రహ్మ జ్ఞాన మ"ని యర్థము! "ఈ బ్రహ్మ జ్ఞానము- వైరాగ్యము లేక జనింపద"ని శాస్త్ర కారుల యభిప్రాయము! కాని . ఏ ప్రలోభము వల్లనో 'యోగ మార్గము' నకు తన జీవితమును మఱలించిననూ వారికి సైతము బ్రహ్మ జ్ఞాన ప్రాప్తి కలుగుటయే గాక . నిశ్చల రాజ యోగ తత్త్వము నందలి దివ్య రసానుభూతి కూడ ప్రాప్తించుట తథ్యము!

శ్లో॥ మంత్ర యోగో లయ శైవ రాజ యోగో హర స్తథా

యోగః చతుర్విధః ప్రోక్తో యోగిభిః తత్త్వ దర్శిభిః

యోగ శాస్త్రము' నందు . 'యోగ సాధన'లు- నాలుగు విధములుగా దెలుప బడినవి "మంత్ర యోగము, లయ యోగము, హర యోగము, రాజ

యోగము” యను యోగ చతుష్టయము నందలి రాజ యోగము- ఉత్తమోత్తమమైన ‘జీవన్ముక్తి’కి కారణ మగును హర యోగము ద్వారా . కుండలినీ శక్తిని ప్రేరేపించి, పట్టక దర్శన మొనర్చి, ‘గ్రంథి త్రయము’లను- భేదించి, అణిమా ద్యష్ట సిద్ధులను మరియు ఇంకను అనేక విధము లైన ఇతర సిద్ధులను పొంద వచ్చును. ‘లయ యోగము’ ద్వారా. నిరంతర భగవత్ ధ్యాన పరులై, ముక్తి నంద వచ్చును. మంత్ర యోగము వలన బహు విధములైన భౌతిక, ప్రాపంచిక పరమైన కార్యా కార్యములను సాధించుట సులభము

పై నాలుగు యోగములు సిద్ధించుటకు . పతంజలి మహర్షి దెల్పిన అష్టాంగ యోగములగు- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు- అత్యంత ముఖ్యము! ఈ ‘అష్టాంగ యోగము’ల నభ్యసించుటకు- అహర-నిద్ర-నియమములు, ఇంద్రియ వ్యాపార నిరోధము చాల అవసరము

అష్టాంగములచే- శోభించెడు ‘యోగ విద్య’ యందు .. “ప్రాణాయామ ము”ను ‘యోగాంగము’ యతి ముఖ్య మైనది. “ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానముల”ను ముఖ్య ప్రాణ పంచకముల యందు.. ప్రాణాపాన వాయువులు- విశిష్ట స్థానము నాక్రమించి యున్నవి

శరీరములో- గుద స్థానము నందు గల మూలాధార చక్ర సమీపము నందు “యోని కంద ము”ను చోట గల కుండలినీ శక్తిని- ప్రాణాయామము నందలి రేచక, పూరక, కుంభకాద్య వస్థల ద్వారా చలింప జేసి, జాగృత మొనర్చి, ‘సుషుమ్నానాడీ మార్గము’గుండా మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూర, అనా హత, అజ్ఞా చక్రముల యందు బ్రవేశింప జేసి, రుద్ర గ్రంథిని భేదించి, సహస్రార కమలమునకు జేర్చుటయే . ‘యోగ విద్య’ వలన దెలియ దగిన రహస్య ఫలితము దీని వలన కలుగునది- ‘నిర్వికల్ప సమాధి’ యందలి ఆత్మానంద మొక్కటియే!

శ్లో ఆది మధ్యావ సానేషు దుఃఖం సర్వ మిదం యతః

తస్మాత్సర్వం పరిత్యజ్య తత్త్వ నిష్ఠో భవేత్పదా

(నేదాంత నాల్కము)

మానవ జీవితములో 'పుట్టుట, వృద్ధి నందుట, జరచే మరణించుట' యను మూడు అవస్థలు కూడ దుఃఖములనే కలిగింపు చుండుట వలన. ఈ అవస్థా త్రయములను త్యజించి; తత్త్వ నిష్ఠుడై, పరిపూర్ణ బ్రహ్మనందము నందుటకు- ఈ 'యోగ సాధన-కుండలినీ శక్తి'యను గ్రంథము- "సామాన్యులకు బాగా ఉపకరించ గలద"ను విశ్వాసముతో యథా లభ్యమైన గ్రంథములను ఆధారముగా గొని, 'గురు దేవు'ల పరిపూర్ణాను గ్రహముతోటి దీనిని రచించితిని

'తమేవ విదిత్యాతి మృత్యు మేతి" యను ఋషుల శ్రుతి వాక్యము ననుసరించి.. సర్వులు పరమాత్మ యొక్క ఉనికిని కనుగొని, మృత్యువును జయించి, జన్మలేని సద్బ్రహ్మ స్థితి నందుటకు నా యీ గ్రంథము మార్గ దర్శకమై, అనంత సృష్టి యందలి అందఱిలోను- యే కొందఱైనను ఈ గ్రంథమును చదువ గలిగి; ఆ కొందఱిలో ఏ కొందఱైనను.. యోగ సాధన మొనర్చిన... నా ఈ కృషికి "సాఫల్యత చేకుఱు న"ని నమ్ము చున్నాను.

భారత దేశము లోని. ఋషి సంప్రదాయములకు జెందిన పురాతన సాహిత్య మంతయునూ సంస్కృత భాష యందు ప్రక్షిప్తమై యున్నది అర్హ సంస్కృతికి జెందిన 'అమూల్య సాహిత్యము'- విరివిగా పునర్ముద్రితములు కాక పోవుట వలన భారతీయ సంస్కృతి, అర్హ ధర్మము, సనాతన చైతన్యము కాల గర్భములో కలిసినది. జనులు- అజ్ఞాన చీకట్లతో ఆవరించ బడిన వారై, తేలిక పాటి వైన- అలౌకిక, భౌతిక సాహిత్యములనే చదువుటకు- అలవాటు పడియున్నారు.

అట్టివారికి .. ఈ నా గ్రంథము నందలి విషయములు- 'తల నొప్పి' ని పుట్టించినను.. మన 'సంస్కృతి'ని చాటి చెప్పు ఈ గ్రంథమును- యెల్లరు "శ్రమ"యనుకోక చదివి, "ఇందలి విశేషములను గ్రహింతురు. గాక య"ని ప్రార్థించు చున్నాను. 'సద్బుద్ధి గల విద్వాంసులు'- ఇందలి 'గుణము'లను మాత్రమే గ్రహించి, దోషములను పరిత్యజించ వేడెదను . .. మీ .

శ్రీ శివాయ గురవే నమః .

శ్రీ మాత్రే నమః .

పతంజలి యోగీ సాధనో కుండలినీ శక్తి

శ్లో॥ బీజాపూర గదేక్షు కార్ముక లస పుక్రాబ్జ పాశోత్పల
వీహ్యగ్ర స్యవిషాణ రత్న కలశ ప్రోద్య త్కరాంభోరుహః
ధ్యేయో వల్లభయా స పద్మ కరయా శ్లిష్టోజ్వల ద్భూషయా
విశోత్పత్తి విపత్తి సంస్థిత కరో విఘ్నేశ ఇష్టార్థదః

శ్లో॥ శ్రీ విద్యా పరిపూర్ణ మేరు శిఖరే బిందు త్రికోణ స్థితే
వాక్ బ్ర శేష మహేశ బీజ చరణే మంచే శివా కారణే
కామేశం కరుణా రసార్థవ మయీం కామేశ్వరాంక స్థితాం
కాంచీ చిన్మయ చక్ర రాజ నిలయాం శ్రీ బ్రహ్మ విద్యాం భజే

యోగ విద్యా సాధన యందు అతి ముఖ్య మైనది 'కుండలినీ శక్తి' ఈ కుండలినీ శక్తి ద్వారా . భౌతిక పరముగా సాధింప జాలని దేదియును లేదు. కడకు . 'కర్మత్రయము'లను గూడ దహించి, పునరావృత్తి రహితము నైన 'కైవల్యము' నంది పర బ్రహ్మైక స్థితిని కూడ పొంద వచ్చును కాని . కుండలినీ శక్తిని సంపూర్ణముగా పొందవలె నంటే . ముందుగా యోగసిద్ధి చేకుట వలసి యున్నది

యోగ సిద్ధికి కడు ప్రధాన మైనది- ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామ సాధకులు- పతంజలి మహర్షి యొక్క బాటలో పయనించుచు యమ, నియమ, ఆసనముల యందలి వివిధ యంశములను అచరణాత్మకముగా అమలు జరుపుచు శాస్త్ర వ్యతిరేక్షము గాని విధముగా క్రమబద్ధ మైన సాధన నొనర్చినచో . నిశ్చయముగా 'కుండలినీ శక్తి'ని వశపఱచుకో వచ్చును

పతంజలి యొక్క అష్టాంగో పేతమైన యోగ విద్య యందలి- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ విధానముల నన్నింటినీ పూర్వ అధ్యాయము లలో విపులముగా చర్చించు కున్నాము

“తస్మిన్ నతి శ్వాస ప్రశ్వాసయో ర్గతి విచ్ఛేదః ప్రాణాయామః”

అను పతంజలి సూత్రము ననుసరించి . ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములను బంధించి యుంచుటయే ప్రాణాయామ మ”ని దెలియు చున్నది. దీనిని . “కుంభక స్థితి” యని గూడ భావింప వచ్చును

ఆ విధముగ ‘ప్రాణ వాయువు’లను బంధించి యుంచుట వలన చిత్తమునకు గల చంచల తత్త్వము నశించి, అది స్థిరత్వము నంద గలదు తద్వారా. ప్రత్యాహార స్థితి సంభవించుటకు వీలు కలుగు చున్నది కావున సాధకులు- సర్వవిధముల ప్రాణాయామ సాధన యందు ఉత్తరోత్తరాభివృద్ధిగ పురోగమించి, కుంభక స్థితి యందు- అధిక కాలము గడుప గలిగి నప్పుడే . ‘కుండలినీ శక్తి’ని గుఱించి ఆలోచించుటకు, అద్దానిని సాధింప బూనుటకు అవకాశ ముండ గలదు లేకున్న వీలు పడదు.

ప్రాణాయామమును గుఱించిన సాధన విధానములు ఇంతకు ముందే విపులముగా వివరించు కున్నాము అనుభవము గల గురువు నాశ్రయించి, సాధన మొనర్చు వారికి- సిద్ధి కరతలామలకముగా నుంటుంది ప్రాణాయామ లక్షణములను- కడుంగడు వివరముగ నెఱుంగుట చాల ముఖ్యము! ఈ ‘ప్రాణాయామము’- “ప్రాకృతము, వైకృతము, కుంభకము” యని మూడు విధములు

శ్వాసను- నిర్ణీత పద్ధతుల ద్వారా . లోనికి బీల్చి కాల నియమముల ననుసరించి తిరిగి వదలుచు; “అజపా గాయత్రి” యను జపమును- సూర్యోదయము మొదలుగ మఱుసటి దినము- సూర్యోదయము వఱకును 21,600 మారులు (ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసముల ద్వారా) నడిపించి ఇందులో . మూలాధారము నందలి గణపతికి- 600, స్వాధిష్ఠానము నందలి బ్రహ్మకు- 6,000, మణి పూరము నందలి మహా విష్ణువునకు- 6,000 ఆనాహతము నందలి రుద్రునకు- 6,000 విశుద్ధము నందలి ఈశ్వరునకు- 1,000; అజ్ఞా చక్రము నందలి గురువుకు- 1000, సహస్రారము నందలి పరబ్రహ్మమూర్తికి- 1,000 సమర్పించుటయే ప్రాకృత ప్రాణాయామము.

ప్రారంభములో క్రిందుగ సంచరింపు చున్న ఆ ‘ప్రాణ వాయువు’ నందు- ఊర్ధ్వ సంచారమును గావించు అపాన వాయువును కలుప గలుగుటయే వైకృత ప్రాణాయామము

పై స్థితి సులభ సాధ్యమైన పిమ్మట... రేచక- పూరకములను నిలిపివేసి, రాత్రి-పగలు గూడ నొకే విధముగ 'ప్రాణ-అపానము'ల రెండింటినీ నిలుప గలుగుటయే కుంభక ప్రాణాయామము!

సర్వ సాధారణముగ... "రేచకము" యనగా... లోపలి గాలిని- నాసా రంధ్రము ద్వారా బయటకు వదలుట! "పూరక మ"నగా... "బయటి గాలిని- లోపలికి పీల్చుట" యని (పూర్వము) దెలుపబడినది. కాని... కుండలినీ శక్తిని సాధించు విషయము నందు మాత్రము... ప్రాణాపాన సంయోగమైన ప్రాణ వాయువును- మూలాధారము నుండి బ్రహ్మ రంధ్ర పర్యంతము 'సుషుమ్నా నాడి' ద్వారా పైకి నడిపించుట 'రేచక' మగును. తిరిగి... 'బ్రహ్మ రంధ్రము' నుండి 'సుషుమ్నా నాడి' ద్వారా... మూలాధారము వఱకు- ఆ వాయువును క్రిందికి నడిపించుట... పూరక క్రియ! ఈ విధముగ రేచించిన వాయువును- 'బ్రహ్మ రంధ్ర స్థానము' నందు- కొన్ని 'మాత్రల' కాలము నిలుపుట... ఊర్ధ్వ కుంభకము!

ఆ విధముగ 'మూలాధారము' నందు నిలుపుట... అధఃకుంభకము! ఇట్లు చేయుటకు ముందుగ... తొలుత నెఱింగించిన ప్రాణాయామము నందు నిష్ఠాతులు గావలసి వుంటుంది.

“నతు బాహ్యభ్యంతర స్తమృ వృత్తి ర్దేశ కాల సంఖ్యాభిః పరి

దృష్టో దీర్ఘ సూక్ష్మః”

(సతంజలి యోగ సూత్రము)

దేశ-కాల-సంఖ్య-దీర్ఘ-సూక్ష్మాదివైవిధ్యములతో నీ ప్రాణా యామము-
“1] క్లుప్తము, 2] కాల క్లుప్తము, 3] సంఖ్యా క్లుప్తము, 4] దేశ దీర్ఘము, 5] కాల దీర్ఘము, 6] సంఖ్యా దీర్ఘము 7] దీర్ఘము, 8] సూక్ష్మము” యను ఎనిమిది విధములుగ నున్నది.

'నాసికా రంధ్రము'ల నుండి... 12 అంగుళముల దూరము వఱకు- శ్వాసను రేచక మొనర్చుట... క్లుప్త ప్రాణాయామము!

శ్వాసను- 32 మాత్రల (సెకండ్స్) కాలము... పూరకమును యొనర్చి, 64 మాత్రల కాలము- కుంభక మొనర్చి; తిరిగి... 16 మాత్రల కాలమును- రేచక మొనర్చుటయే... కాల క్లుప్త ప్రాణాయామము!

ప్రతి దినము ఒకే విధమైన రీతి పరిమితిగా లెక్కించి; రేచక, పూరక, కుంభకాదుల నొనర్చుట... సంఖ్యా క్లుప్తము!

నాసికా రంధ్రము నుండి 16 అంగుళముల దూరము వఱకు లోపలి వాయువును- రేచక మొనర్చుట దేశ దీర్ఘము

శ్వాసను- 24 మాత్రల వఱకు రేచక మొనర్చుట.. కాల దీర్ఘము!

రేచక, పూరక, కుంభకములను- తాము నిర్ణయించు కున్న కాలమున కంటెను అధిక కాలము జేయుట- సంఖ్యా దీర్ఘము

క్లుప్తమున కంటె నధికముగ జేయుట దీర్ఘము

క్లుప్తమున కంటె తక్కువగ జేయుట.. సూక్ష్మము

పూరక-రేచకములతో నిమిత్తము లేకుండ. కేవలము- కుంభకము నందే వాయువును బంధించి యుంచుటను 'చతుర్థ ప్రాణాయామము'గ కొందఱు పేర్కొని యున్నారు

'ప్రాణాయామ సాధన'ల యందలి . వివిధ రీతులను- గుర్తు ఎఱింగి సద్గురువుల ద్వారా. సందేహ నివృత్తిని గావించు కొనుచు, ఉత్తమాభ్యాసము నందు నిష్ణాతు లైన వారికి- 'అనంతర సాధనా క్రమము'సులు వౌతుంది.

ప్రాణాయామము నందు . 'కుంభక సిద్ధి'యే అత్యంత ముఖ్య మైనది. సాధకుడు- కుంభక సిద్ధిని యందిన తదుపరి... బంధ త్రయము, పంచ బంధములను గుఱించి... బహు విశదముగ తెలిసికో వలసి వుంటుంది. బంధములు- 'కుంభక కర్మ'కు పుష్టిని గూర్చి, కుండలినీ ప్రబోధమునకు తోడ్పడును

దశ ఐదవ ముద్రలు

1] మహా ముద్ర

తమ యొక్క ఎడమ కాలిని మడచి; దాని మడమను- గుదము నందు జొనిపి, కుడి కాలిని నిలుపుగ సాచి; దాని బొటన వ్రేలిని- కుడి చేతి చూపుడు, బొటన వ్రేళ్ళచే పట్టి; కంఠమును పైకెత్తి; హృదయమును- ముందుకు బెట్టి, కంఠ ద్వారము ద్వారా.. 'ప్రాణ వాయువు'ను- 'మూలాధారము' వఱకు లాగి సుషుమ్నా ద్వారము మొదట కుంభించిన.. మహా ముద్ర యగును

ప్రాణ వాయువు- సుషుమ్నా నాడి మొదటిలో కుంభింప బడి నప్పుడు . 'మరణ స్థితి' నందిన దేహమునకు గలుగు లక్షణములు కనిపించ గలవు.

అట్టి లక్షణములకు- చలింపక . ముద్రా బద్ధులై యుండిన ఎడల- 'కుండలినీ జాగృతి' కవకాశము కలుగ గలదు నిగ్రహింప లేని వారు- మెల్ల మెల్లగ వాయువును- రేచక మొనర్చిన ఎడల. స్వస్థత కలుగ గలదు.

2] మహా బంధ ముద్ర

పూర్వము వలెనే తమ ఎడమ కాలి మడమను- గుడ ద్వారమునకు జేర్చి, కూర్చొని, ఎడమ తొడపై- కుడి పాదమును (అమరించి) బెట్టి, తరువాత . వాయువును పూరించి, గడ్డము- హృదయమునకు తాకు విధముగ తలను వంచి, కుంభక మొనర్చిన . అది మహా బంధము

అందు గుడము(యోని)ను కుదించినచో అది మూల బంధము

పైరెండు ముద్రల యందు కుంభకమును- కాల నియమానుసారముగ కుడి-ఎడమల యందు సమానముగ జేయ వలెను ఆ పిదప అతి నెమ్మదిగ రేచక క్రియచే- వాయువును వదల వలెను.

3] జాలంధర బంధ ముద్ర

పూర్వము వలెనే ముద్రా గత బద్ధుడై, గడ్డమును- హృదయమున కానించి, 'నాలుక'ను- ఊర్జ్వ ముఖముగ కంఠ ద్వారము వైపునకు ద్రిప్పి; వాయువును కుంభించిన జాలంధర బంధము కాగలదు అందు మెడను వంచి, గడ్డమును- సరిగ హృదయమునకు తాకునట్లు ఉంచుటను.. చాల నేర్పుగ అభ్యాస క్రమములో చెయ్యాలి

వాయువును కుంభించునప్పుడు కంఠమును- కుంచింప వలయును ఈ ప్రకారము . అభ్యాస మొనర్చిన- ప్రాణ వాయువులు అధోగతిలో పయనించుట మాని వేసి; ఊర్జ్వ ముఖముగ సంచార మొనర్చ గలవు సమస్త నాడులను బంధించు శక్తి- ఈ జాలంధర బంధమునకు గలదు.

4] మహా వేధ ముద్ర

యోగ సాధకుడు- 'ఏకాగ్ర దృష్టి'ని గల వాడై, వాయువును- పూరకము గావించి, జాలంధర ముద్ర యందుండి, ప్రాణ వాయువులను- ఊర్జ్వ గతిలో బయనింప నీయక .. కుంభించాలి. రెండు చేతులను- భూమి పైన అనించి; భూమి మీద నుండి- పైకి లేచి, తన రెండు పిఠుదులను- తట్టు చున్న ఎడల .. అది 'మహా వేధ' యనబడు ముద్ర కాగలదు

'మహావేధ ముద్ర'- రాజ యోగ సాధనాభిలాషులకు- మోక్షమును, తదితర సాధకులకు- మహిమాన్విత మైన అనేక సిద్ధులను ప్రసాదించ గలదు.

పై మూడు ముద్రలు- అనగ 'మహా బంధ, జాలంధర, మహా వేధ ల'నునవి 'బంధ త్రయము'గా పేరెన్నిక గన్నవి

పైని మూడు ముద్రల వలన. 'కుంభించిన ప్రాణ వాయువు'లను- తమ స్వాధీనము నందు యుంచు కొనుటకు వీలు కలుగును ఇలాటి స్థితి

మందు సాధకులకు- కొన్ని దివ్య అనుభూతులు కనిపించగలవు ఈ అనుభూతులకు వ్యామోహ మందిన సాధన చెడి పోగలదు కావున ఎటువంటి పరిణామములు సంభవించినను- 'భ్రాంతి' నందక తదుపరి సాధన యందే- దృష్టి నుంచి, సాధనను సాగించిన ఉత్తమ రాజ యోగ సిద్ధి లభించును

5] భేచరీ ముద్ర

ఈ ముద్రను సాధించుట- బహు కష్ట సాధ్యము. అనుభవము గలిగిన గురువు వలన- విషయమును గ్రహించి, బహు జాగరూకులై, ఈ ముద్రను సాధింప వలెను నాలుక యొక్క అడుగు భాగము నందలి సన్నని నాడులను- సున్నితముగ కోసి, నాలుకను సాగదీసి అలా సాగిన నాలుకను- కంఠ ద్వారము ద్వారా పయనింప జేసి, ఊర్ధ్వ ముఖముగా త్రిపథ యందు నిలిపిన ఎడల 'భేచరీ ముద్ర' యగును. ఈ ముద్రను ధరించి, పూరక మొనర్చి, కుంభించిన యోగికి- 'ముక్తి' లభింప గలదు

అత్యద్భుత మహిమాన్వితమైన భేచరీ ముద్రను సాధించిన సాధకులకు ఆకలి-దప్పలు యుండవు 'జరా-రోగ-మరణాదుల'ను- జయించ గలరు ఈ ముద్రతో. 'త్రిపథ' యొద్దగల కపాలకుహరమునకు తన నాలుక నడ్డముగ నుంచిన వారికి- సర్వేంద్రియములు స్వాధీనము నందుండి 'నిగ్రహ' సమర్థు లయ్యెదరు. ఇట్టి వారు- నవ యౌవన వతి యైన స్త్రీని రమించినను. ఒక్క బిందు వైన- ఇంద్రియము పతనము కాదు

ఈ భేచరీ ముద్రతో. కపాల కుహరము వద్ద సాధకులు తమ నాలుకను మడచి యుంచిన "సోమ రసము" యను నొక మహత్తర రసము ఉత్పత్తియై, సాధకుని కమరత్వము సిద్ధించుటకు హేతువు కాగలదు ఈ సోమ రసముచే కలిగిన 'అమరత్వ సిద్ధి' వలన... సాధకునికి- మానవ సహజము లైన గుణ ధర్మములు నశించి, దైవత్వము ప్రాప్తింపు చున్నది

త్రిపథ" యనగా "ఇడా, పింగళ, సుషుమ్నా నాడుల ప్రారంభ స్థల మ"ని యర్థము! ఈ స్థానము నందు- బ్రహ్మరంద్ర ద్వారము ఉండును. దీనికి నాలుకను- అడ్డు పెట్టుటయే.. భేచరీ ముద్ర యొక్క ముఖ్యార్థము.

6] ఉడ్డాన్ బంధ ముద్ర

పూరకము నొనర్చిన పిదప .. పాత్తి కడుపు భాగము యంతను- వీపున కాను కొను విధముగ బాగవెనుకకు కుంచి, 'వాయువు'ను- కుంభించిన ఎడల "ఉడ్డాన్ బంధ ముద్ర" కాగలదు. ఇది బహు కష్ట తరము! గురుని అనుగ్రహము లేనివారు దీనిని సాధించుట చాల దుర్లభము!!

పై ముద్ర వలన ప్రాణ వాయువు- గంతులు వేస్తున్నట్లుగ యుండి కుంభించుటవలన.. దానికెటు పోవుటకును- మార్గము గానరాక. సమీపము నందే యున్న సుషుమ్నా నాడీ ద్వారము లోనికి ప్రవేశింప గలదు

‘సుషుమ్నా నాడీ’ యందు- ప్రాణ వాయువులను ప్రవేశ పెట్టుటయే ఈ ముద్ర యొక్క ముఖ్యోప యోగము ఈ ముద్ర నాటు నెల లభ్యాసము గావించిన గాని సిద్ధి కలుగ నేరదు

7] మూల బంధ ముద్ర

గుద స్థానమును- కాలి మడమలచే నిరోధించి, గుదమును- సంకోచ మొనరించి, క్రిందకి పోవు ‘అపాన వాయువు’ను- పైకి లాగుటయే “మూల బంధ ముద్ర” యనబడు చున్నది

ఈ మూల బంధ ముద్ర వలన. అపాన వాయువు- ఊర్ధ్వ ముఖముగ పయనించి, సుషుమ్నా నాడీ యందున్న ప్రాణ వాయువుతో లీనమై కుండలినీ జాగృతికి కారణము కాగలదు

యోగసాధకుడు- ఈ ముద్రాభ్యాసము వలన. ప్రాణాపాన వాయువుల రెండింటినీ కలిపి, నాద-బిందు సహితముగా దీప్తి నందుట చేత .. గాఢ సుషుప్తి యందున్న ‘కుండలినీ శక్తి’ సాగిన పాము వలె లేచి, సుషుమ్నా నాడీ మార్గమున ప్రవేశించుట కవకాశము కలుగ జేసిన వాడు కాగలడు

అందు వలననే. ప్రతి సాధకుడు- మూల బంధ ముద్ర’ను విడువక నభ్యసించిన... యోగాభ్యాస మందు- ‘అప్రతిహత విజయము’ను గాంచును

8] విపరీత కరణి ముద్ర

వాభి స్థానమును- పై భాగ మందున, శిరో-కంఠ స్థానములను- క్రింది భాగ మందున ఉంచి ఇడా నాడిని- క్రిందు గానూ, పింగళ నాడిని- పైగానూ నడిపించుటనే “విపరీత కరణి ముద్ర” అని యందురు

దీనిని సాధించుటకు .. “సర్వాంగాసనములో యుండ వలయు న”ని తెలియు చున్నది ఇందు.. నాడులను నడిపించు విధానమును- అనుభవజ్ఞుడైన గురువు ద్వారా గ్రహించుట అవసరము

9] వజ్రశీలి, 10] సహజా శీలి ముద్రలు

యోగాభ్యాసము నందు కొన్ని ‘నియమము’లను (బ్రహ్మ చర్యాది) పాటించని సాధకులు- యోగ భ్రష్టత్వము జెందకుండుటకై కొందఱు తీరెండు ముద్రా విధానములను సూచించి యున్నారు పతంజలి మహర్షి “బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్య లాభః” యని చెప్పుట చేతనూ మఱియు

శ్లో॥ ప్రశాంతాత్మా వికత భీర్ బ్రహ్మచారి వ్రతే స్థితః

మనః సంయమ్యమ చ్చిత్తే యుక్త ఆసీత మత్పరః

పెగీతా వాక్యమును పరిశీలించినను యోగ సాధకులకు- “బ్రహ్మచర్య ము”ను నది. కడుంగడు ముఖ్య మైనదిగ భావించబడు చున్నది బ్రహ్మ చర్య వ్రత నియమములు లేని సాధకుడు- యోగ సిద్ధి నంద జాలడు కావున. ‘వజ్రోలీ, సహ జోలీ’ ముద్రలను- అచల యోగులు నిషేధించి యున్నారు

శరీరము-అంతర్గత గాఢీ మండలములు

శ్లో॥ త్రి రున్నతం స్థాప్య సమం శరీరం

హృదీంద్రియాణి మనసా సన్నివేశ్య

బ్రహ్మ డుపేనవ్రత రేత విద్యాన్

సోతాంసి సర్వాణి భయావహాని

(శ్లోకాశ్చర్యసంశ్లేష)

ఈ మానవ జీవితము నందు. కడు దుఃఖ పూరిత మైన- జన్మ-జరా-మరణములను దాటుటకు. ‘పరబ్రహ్మజ్ఞానము’ యను తెప్ప యొక్కటియే సాధనము! ఈ బ్రహ్మ జ్ఞానమును సాధించుటకు ఉపాంగ భూత మైనదియే శరీరము! అందు వలననే శరీర మాద్యం బలు ధర్మ సాధనమ్” యనియు బలికిరి ఈ శరీరము- జీవున కాశ్రయమైన క్షేత్రముగ పేర్కొన బడినది

శ్లో॥ అవిద్యోపాధికో జీవో న మాయోపాధికః ఖలు

మాయోపాధిక చైతన్యం పరమాత్మ హినా పరమ్

శ్లో॥ “ఈశ్వరో జీవ కలయా ప్రవిష్టో భగవానితి” (రాజయోగ రత్నావళి)

భగవంతు డైన ఆ సర్వేశ్వరుడు- తన ప్రతి బింబ రూప మైన జీవాత్మను అవిద్యా మూల మైన శరీరము నందు ప్రతిఫలింప జేసి అచేతనము లైన శరీరములకు- సచేతనత్వము నొనగూర్చు చున్నాడు

ఈ విధ మైన ‘అవిద్యా వ్యాప్తి’ నొందిన ‘స్థూల శరీరము’ను గుఱించి తెలిసి కొనుట. ప్రతి యోగ సాధకునికి- చాల అవసరము తల్లి-దండ్రులు భుజించునట్టి ఆహారాదుల వలన ఏర్పడిన శుక్ర-శోణితముల సంయోగమే ఈ శరీరము ఇందు “చర్మము, మాంసము, రక్తము, అస్థులు మజ్జ (క్రోవు), స్నాయువు” యను ఆఱు కోశము లున్నవి

స్థూల దేహము నందు- 72 వేల నరములు యున్నవి గుడ స్థానమునకు రెండంగుళముల పైన, లింగ స్థానమునకు- రెండంగుళముల దిగువన గల ప్రదేశము ‘దేహ మధ్య భాగ ము’ని యోగ గ్రంథములు తెలుపు చున్నవి

ఈ దేహ మధ్య భాగము నందే “మూలాధార ము”ను చక్రము గలదు. మూలాధారము నుండి, శిరో భాగము నందలి ‘సహస్రారము’ వఱకునూ... శరీరమునకు వెనుక భాగములో- నఱకిన వెదురు బొంగువలె నుండు ఎముక ఒకటి గలదు. దీనినే యోగ శాస్త్రజ్ఞులు “బ్రహ్మ దండ ము”ని పేర్కొనిరి.

వీణా దండమునకు- తంత్రుల వోలె... ఈ బ్రహ్మ దండము నుండియే- సమస్త నాడీ మండలములు బయలు దేరుచున్నవి. మఱియును ఈ బ్రహ్మ దండము నందే... “మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణి పూర, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞ” యను ఆఱు చక్రము లాశ్రయించి యున్నవి.

బ్రహ్మ దండము నందలి మూలాధార చక్రము మొదలుకొని, శిరము నందలి బ్రహ్మ రంధ్ర పర్యంతము... “సుషుమ్నా” యను నొక నాడి గలదు. ఈ సుషుమ్నా నాడి ప్రారంభము నందే... జఠరాగ్నియు, జీవ శక్తి యుత మైన ప్రాణములు, బిందు-నాదములు ఉండ గలవు.

“సావిత్రి, సరస్వతి” యను నామాంతరములు గల ఈ సుషుమ్నా నాడి యొక్క ప్రారంభ స్థాన మైన ‘మూలాధార చక్రము’ నందు- ‘తామర తూడు లోని అతి సూక్ష్మ దారము’ వలె... ‘సర్పాకారము’ను గలిగిన పరా శక్తి- అధో భాగము నందు... ‘పడగ’ తోడను, ఊర్ధ్వ భాగము నందు... ‘తోక’ తోడను నిద్రించి యుండును. ఇదియే... ‘కుండలినీ శక్తి!’

శ్లో॥ దేహంతు పశ్యమే భాగే వీణా దండాక్య దేహ భృత్!
దీర్ఘాస్తి మూర్ధ్య పర్యంతమ్ బ్రహ్మ దండీతి కథ్యతే॥

శ్లో॥ తస్యాంతే సుషిరం సూక్ష్మం బ్రహ్మ నాడీతి సూరిభిః!
ఇడా పింగళా యో ర్మధ్యే సుషుమ్నా సూక్ష్మ రూపిణీ॥

(ఉత్తర గీత)

‘సుషుమ్నా నాడి’కి- ఎడమ ప్రక్కన... “ఇడా” యను నాడియు, కుడి ప్రక్కన... “పింగళ” యను నాడియు కలవు. ఇవి సూర్య, చంద్ర నాడులుగా ప్రసిద్ధి జెందినవి.

పై రెండు నాడులు- మూలాధారము మొదలుకొని, ముక్కుకొన వఱకు వ్యాపించి యుండ గలవు. “ఈ నాడులు బయలు దేరు ప్రదేశము- మూలా

ధారమే అయినప్పటికీ వీటి అసలు పుట్టుక మాత్రము- నాడీ చక్రమే” యని దెలియ వలయును

శ్లో॥ ఇడాయాం ధూమ మార్గశ్చ అర్చిర్యా పింగళ ప్రథా

పితరో దేవ యానశ్చ నాడ్యో నామాః హృదాహృతమ్

ఇడా నాడికి- ‘పితృ యానము, ధూమ మార్గము”యనియు, పింగళ నాడికి- “దేవ యానము అర్చిర్యాది మార్గ ము”నియు పేర్లు గలవు “నాడీ చక్ర ము”నగా. నాభి స్థాన మందు- కోడి గ్రుడ్డు వలె నుండు నొక చక్రము. దీని నుండియే ఇడా, పింగళ నాడులు పుట్టు చున్నవి.

వివిధ నాడులు-విశేషములు

నాభి స్థానము నందు గల ‘నాడీ చక్రము’ నుండి బయలు దేరు పలు విధములైన నాడుల యందు . ‘గాంధారి, హస్తి జిహ్వ” యను రెండు నాడులు- కంటి కొనల వఱకు వ్యాపించి యుండ గలవు

“పూషా, అలంపూషా’ యను రెండు నాడులు- రెండు చెవుల వఱకు వ్యాపించి యుండును

‘శుక్ల” యను యొక నాడి- కను బొమల మధ్య వఱకు వ్యాప్తి గలదై యున్నది. ఈ స్థాన(భ్రూ మధ్య)మునకు . “శృంగాట ము”నియు, “చతుష్పథ ము”నియు పేర్లు గలవు శుక్లనాడి- రెండు కర్ణరంధ్రములను, రెండు నాసా రంధ్రములను- కలుపుతూ కను బొమలకు- నడుమ భాగము నందు జేరి యుండుట వలన . ఈ స్థానమున కీ నామములు ఏర్పడినవి.

“గంగ’ యని చెప్పబడిన ‘ఇడా’ నాడియు ‘యమునా’ స్వరూప మైన ‘పింగళ’ నాడియు, సరస్వతీ స్వరూపమైన ‘సుషుమ్నా’ నాడియు- ఈ భ్రూ మధ్య స్థానము నందు యుండుట వలననే. దీనిని “త్రికూట ము”నియు, “త్రివేణి సంగమ ము”నియు జ్ఞానులైన మన యోగి పుంగవులు వక్కాణించి యున్నారు

ఇంతటి మహత్తర విశేషముల కాట పట్టినది గాబట్టియే. భూ మధ్య స్థానమునకు- యోగ విద్య యందే గాక. మంత్ర-తంత్రాది యనేక సాధన కర్మలయం దొక విశిష్ట స్థాన మేర్పఱుచ బడినది

నాడీ చక్రము నుండి బయలు దేరిన నాడులలో ‘సరస్వతి’ యను మరియొక నాడి- ‘నాలుక కొన’ వఱకు వ్యాపించి, దేహ ధారులకు- వాగ్రూ పము లైన క్రియా కలాపములను, వివిధ భోజ్య పదార్థముల నందలి రుచ్యా రుచ్య విచక్షణా జ్ఞానమును కలిగింపు చుండును.

కంఠము వఱకు వ్యాపించిన ‘పయశ్వనీ’ యను నాడి వలన.. ఆకలి- దప్పులు కలుగుటయే గాక, స్వర భేదముల యందు, జలాది పానముల యందు సహకరింప గలదు.

నాడీ చక్రము నుండి- క్రిందుగా బోవు నాడుల యందు “కర్త” యనెడి నాడి- శుక్ల-శోణితములను వెలికి ద్రోయుచు నుండును

మూత్రమును మాత్రమే వెలికి ద్రోయు నాడి- “సిసీ వాలి” యనబడు చున్నది.

“శంఖిని, దామిని” యను పేరులు గల రెండు నాడులు- భుజించిన యాహారము నందలి ‘సారము’ను గ్రహించి; తల (పుట్టె) వఱకు కొనిపోయి; ఆ సారమును- అమృతముగా నొనరించు చుండును

“శతం చైకా చ హృదయశ్య నాడ్యః తాసాం మూర్ధాన మశ్రుతైత యోర్ధ్వ మాయా న్నమృత త్వమేతి తశ్చా శ్శిఖాయ మధ్యే పరమాత్మా వ్యవ స్థితః (శ్రుతి)

హృదయము నందు- “నూటాక్క నాడులు కల వ”ని వానిలో నొకటి- “యూర్ధ్వ గమనయై యుండు న”నియు, ఆ నాడి పోవు మార్గమే.. “మోక్ష మార్గ మ”నియు ‘వేదము’లు- హేషింపు చున్నవి దీనినే “బ్రహ్మ నాడి” యని వేద విదులు దెలిపి యున్నారు.

‘బ్రహ్మ దండము’న కిటు ప్రక్కల జేరి, దేహ మంతయు విస్తరించిన 72 వేల నాడులలో... పైన తెలుప బడిన నాడులు- అత్యంత ముఖ్యములై; దేహేంద్రియ వ్యాపార కార్యకలాపములకు- అంతర్ముఖముగా తోడ్పడుచు,

మానసిక ఆజ్ఞానువర్తినులై మెలగు చున్నవి. వీని యందు... ఇడా, పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు- అత్యధిక ప్రాధాన్యతను కలిగి యున్నవి. ఈ మూడింటి యందునూ... “సుషుమ్నా” యను నాడియే- ‘నాడీ రత్నము’గా చెప్పబడినది. ‘కుండలినీ శక్తి’ పయనించు మార్గము- ఈ ‘సుషుమ్నా నాడీ పథ’మే గావున... దీనిని గుర్తించిన గాని ‘యోగ సాధన’కు చరితార్థత లేదు.

శరీరము నందు- పైకిని, క్రిందికిని; ప్రక్కలకును, నలు వైపులకును వ్యాపించి యున్న- ‘72 వేల నాడు’ల కన్పింటికినీ... మొదటి నుండి, తుది వఱకును- లోపలి నుండి రంధ్రము లున్నవి.

ఆ ‘నాడీ రంధ్రము’ల ద్వారానే... “ప్రాణము, అపానము, వ్యానము, ఉదానము, సమానము; నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవ దత్తము, ధనుంజయము” యను పది వాయువులు నిరంతరము సంచరింపు చుండును. ఈ పది వాయువులకును- “చలించుట, పరుగు తీయుట, కదలుట, ముడుచు కొనుట, బడలిక జెందుట” యను పంచవిధ గుణములు గలవు.

దశవిధ ప్రాణ వాయువులు-స్థానములు-క్రియలు

“ప్రాణ మపానం వ్యాన ముదానగీమ్ సమానం సంప్రాణాన్ తాన్ వాయవే” (శ్రుతి)

“ప్రాణము లన్ని- వాయు స్వరూపములు” యని ‘శ్రుతి’ ప్రమాణము! వీటిలో... “ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానము ల”నునవి అతి ముఖ్య ప్రాణ పంచకములు!

“నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనుంజయములు” యను ఐదును- పంచోప ప్రాణములు!

ఈ దశవిధ ప్రాణ వాయు సమూహము- ఆ యా నాడుల యందు... తమ యొక్క క్రియా కలాపములను కొనసాగింపుచు నున్నవి.

ముఖ్య ప్రాణ పంచకము నందలి “ప్రాణమ”ను వాయువు- హృదయ ముందుండి; “ఇడా, పింగళా” యను నాడుల రంధ్రముల ద్వారా... ఉచ్ఛ్వాస

రూపముగ- 12 అంగుళముల దూరము వఱకు బయటకు వచ్చి, ఆగిపోవు చున్నది.

‘అపానము’ను వాయువు- గుద స్థానమున నివాస మేర్పఱచు కొని, ఊపిరి(నిశ్వాసము)ని లోపలికి పీల్చుకొను రూపముగా ప్రాణ వాయువున కెదురు నడచును ఆ తదుపరి . క్రిందికి వచ్చి, అథో ముఖములై యున్న- రక్త, సీసీ వాలి, కుహా నాడుల నందు ప్రవేశించి మల-మూత్ర-శుక్లములను వెలువరింపుచు నుండును

“ఉదానము”ను వాయువు- తన నివాసమును కంఠ దేశముగ జేసికొని, “కంఠ స్థానము, తాలువులు, శిరస్సు, దంతములు, పెదవులు, నాసిక, జిహ్వ మూలము, వక్ష స్థలము” యను ఎనిమిది స్థానముల చేత మనో సంకల్ప-వికల్పములను శబ్ద రూపముగ పలికించును

అంతియె గాక . నిద్రించు సమయము నందు- సకలేంద్రియముల యొక్క బలమును గ్రహించి, వాటిని ఏ కార్యముల యందు గూడ ప్రవేశింప కుండ జేయును. తిరిగి ‘జాగ్రదవస్థ’ యందు.. ఆ యా ఇంద్రియములను- ఆ యా కార్యముల యందు. కర్తవ్యోన్ముఖ మొనరించి చైతన్య వంతము గావించును.

మఱియు ‘స్వప్నావస్థ’ యందు.. యా ఉదాన వాయువే- దృశ్యాత్మక మైన స్వప్న ప్రపంచమును సృష్టించి, అందలి యనుభూతులను జీవునికి గల్పింపుచు నుండును ‘యోగ సాధన’యందీ యుదాన వాయువు- తేజో రూపమై భాసిల్లిన ఎడల. ‘సుషుమ్నా మార్గ గామి’యై, బ్రహ్మ రంధ్రమును జేరగల శక్తిగల దగుచు నున్నది

శరీరము నంతయు నివాసముగా జేసికొనిన వ్యాన వాయువు- వెలుపలి వేడిమిని- లోనికి, లోపలి చల్లదనమును- వెలుపలికి నడుపుచూ, భుజించిన ఆహార సారమును- సర్వ నాడీ మండలమునకూ వ్యాపింప జేయును

నాభి యందు నివసించెడు “సమానము” యను వాయువు- భుజించిన ఆహారమును- జరరాగ్ని ద్వారా పక్వమును గావించి, ఎల్ల నరములకును పంచి పెట్టుచు నుండును.

పంచోప ప్రాణ వాయువుల యందలి 'నాగము' యను వాయువు-
వాగ్ధ్వారము నందుండి త్రేనువులను దెచ్చుచు నుండును.

కూర్మ వాయువు- కను తెప్పలను దెఱపించుచు నుండును

కృకర వాయువు- తుమ్ములను రప్పించును

“దేవ దత్త మ”ను వాయువు- ఆవులింతలను గలిగించును

ధనుంజయ మ”ను వాయువు- మృతి నందిన శరీరమును విడువక .
అంతటను వ్యాపించి, ఆ శరీరము నుబ్బించును.

మనసు-దాని ధర్మము

“సర్వార్థ తైకగ్రతయోః క్షయో దయో చిత్తస్య సమాధి పరిణామః”

(పతంజలి యోగ సూత్రము)

ఈ పతంజలి యొక్క యోగ సూత్రమును పరిశీలించిన “మనస్సు”
యను దానికి- ‘అన్ని విషయముల (సర్వార్థత) యందును. . చరించెడి స్వభా
వము గల ద”ని తెలియుచు నున్నది అట్టి స్వభావము గల మనస్సు- “ఒకే
ఒక్క విషయమును మాత్రమే గ్రహించి మిగిలిన విషయముల నన్నింటిని
‘పరిత్యజించగల ఉన్నతావస్థ’ నందినచో ‘సమాధి స్థితి’కే హేతు భూతము
కాగలద”ని సూత్ర కారుని భావము

ఐతే . “దశ విధములైన ప్రాణవాయువుల తోడను పది రకము లైన
ఇంద్రియముల తోడను, కామ, రాగ-ద్వేషాది షడ్విధము లైన వికారముల
తోడను సంసర్గము నందిన మనస్సు- భౌతిక విషయ-సుఖముల కొఱకు ప్రాకు
లాడును గాని, అత్యుపయోగమును గావింపదా?” యన్నది సందేహము

యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః’ (సూయోగ సూ) అను సూత్రము- మనో
చంచలత్వమును యడంచి స్థిరత్వ మొనర్చుటయే యోగ సాధనకు మొదటి
మెట్టుగా తెలుపు చున్నది

కావున మనో చంచలత్వమును ఉడిగింప వలెనన్న ఆ మనస్సు
యొక్క- నైసర్గిక ధర్మములను తెలిసి కొనుట ముఖ్యము!

సదా చంచలము యైన మనస్సు- భౌతిక వాసనా విషయోప భోగముల కొఱకై. సర్వేంద్రియములను- తన స్వాధీనమం దుంచుకొని, వైవిధ్య విషయ కేంద్రీకరణ మొనర్చుచు వాయువు కన్న అమిత మైన వేగముతో పరిభ్రమింప గలదు

ఈ మనస్సు- శరీరము నందలి 'శ్రోత్రేంద్రియము'ల (చెవుల) ద్వారా. వర్ణాత్మకము, ధ్వన్యాత్మకమునగు వివిధ శబ్దములను గ్రహింపు చుండును.

త్వగింద్రియము (చర్మము) వలన శీతోష్ణ-మృదు-కఠినాది స్పర్శలను గ్రహించ గలదు

నేత్రేంద్రియముల (కన్నుల) వలన. దృశ్య ప్రపంచ మందలి భౌతిక విషయములను గ్రహించును

జిహ్వేంద్రియము (నాలుక) వలన. తిక్తామ్ల-మధుర-కటు-లవణాది రుచులను గ్రహింపు చుండును

నాసేంద్రియము (ముక్కు) ద్వారా. సుగంధ-దుర్గంధాది వైవిధ్యము గల వాసనలను పసిగట్టు చుండును

వాగింద్రియము (నోరు) వలన దూషణ-భూషణ-తిరస్కారములను గ్రహించును

“హస్తములతో- ‘వస్తు వినియోగము’ల నొనరించుట, పాదములతో- నడచుట, పాయువుతో- ‘మల విసర్జన’ను చేయుట, ఉపస్తేంద్రియముతో- సంభోగ కర్మల జరిపి, ఆనందించుట” యను కర్మలను- కర్మేంద్రియముల ద్వారా మనసు చేయు చుండ గలదు

అట్టి ‘మనస్సు’ను ‘సాధనము’గా గొన్న ‘బుద్ధి’- మనోగ్రాహకముల కగ్ర భాగ మందుండి, “నేను చేయు వాడను, నేను- అనుభవించు వాడను”యను అహంకృతకర్మల గలదియై, కర్తృత్వా ద్యభి మానములను కలిగి యుండును అట్టి బుద్ధియే- “బిందు వ”ని చెప్ప బడెను

ఈ బిందువు- సకల కార్యములకు, కారణములకు నాధారమై వాసన సంసర్గములకు నిలయమై యున్నది ఈ బిందువుకు- కి స్వయముగా చరించు

స్వభావము లేదు ఐననూ ప్రాణాది వాయువుల తోడను, శారీర కేంద్రియముల తోడను గూడి 'మనస్సు'నే 'ఆధారము'గా గొని యుండుట వలన వాటి యొక్క చాంచల్యములు- దీని యందు కనిపింపు చుండును

బుద్ధి- జాగ్రదవస్థ యందు, స్వప్నావస్థ యందు- మనస్సుతో నైక్యమై దాని రూపమునే పొంది యుండును సుమప్తి' యందు మాత్రము 'జడ స్వభావ'మై యుండ గలదు అనాది నుండి, 'ముక్తి' సిద్ధించు నంత వఱకు . అంతము లేని- పుణ్య-పాప కర్మాను సారమైన సుఖ-దుఃఖముల ననుభవించుచు తన్నుతాను తెలియ జాలక, సదా చంచల స్వభావము కలది బుద్ధి. ఇట్టి బుద్ధియే . 'బిందు వ"న బడును

నాద-బిందు-కళా తారతమ్యము

'బిందువు'యనగా మన స్థూల శరీరము' నందు గల- ప్రాణాది వాయువులకును, మనస్సునకును అగ్ర భాగము నందున్న 'బుద్ధి"యే యని తెలిసి కొంటిమి

అట్టి బుద్ధి యందు ప్రకాశించుచున్న పరమాత్మ యొక్క ప్రతి బింబమే- జీవుడు దీనినే- 'చిత్త'ళ" యని యోగులు వచించి యున్నారు

ప్రాణాది వాయువులు సల్పు ధ్వనియే 'నాదము' ఇది ప్రణవ రూపమై బ్రహ్మ జ్ఞానమును ప్రతి పాదించు చున్నది ఇట్టి నాద-బిందు-కళల యందు- కర్తృత్వము, భోక్తృత్వము గల జీవు డుండును

ఆ జీవుని స్వరూపమును కనుగొన్న వాడెవడో అతడే ముప్పదియాఱు తత్త్వముల నధిగమించిన ప్రజ్ఞాన ఘనుడు

హంగు మంత్ర స్వరూపము

"హమ్", సమ్" యనురెండక్షరములే .. 'హంస మంత్రాక్షరము'లు. ఈ రెండక్షరములే ఉచ్చాస-నిశ్వాస రూపముగా సోఽహమ్' యనియు

శబ్దంపు చున్నవి ప్రత్యాహార స్థితి కలిగిన పిమ్మట దశవిధ వాయువులను బంధించి, మనస్సును- స్థిర పఱచి మనో-ప్రాణ వాయు సహితముగా .. ఈ హంస మంత్రమును జపింపుచు హృదయ కమలము నందలి బిందువును- చలింప నీయక చిత్తుళా నాదములను కనుగొన వలెను

‘పూరక-రేచకము’ల ద్వారా కాల పరిమితి గల ప్రాణాయామము’ నందు- ‘సోహమ్” యను అక్షరములను భావన జేయు చుండుటయే .. అజప గాయత్రి. ఇది అంతర్లీనమైన విషయము బాహ్యమునం దీ అజప గాయత్రి- ఈ క్రింది విధముగా నుంటుంది

“హంస హంసాయ విద్యహే పరమ హంసాయ ధీమహి! తన్నో హంసః ప్రజోదయాత్ ”

నాద-బిందు-కళలకు మూలకారణము యైనది- పర బ్రహ్మము! ఇది జ్ఞాన మయమే గాక, సకల దృశ్య పదార్థములను, పరతత్త్వములను ప్రకాశింప జేయునదై యున్నది “హంస” యను రెండక్షరముల యందలి ‘హ” యను అక్షరమే- పర బ్రహ్మ స్వరూపము!

శ్లో॥ చిదంశం సదానంద కందం మహా

సుమమ్నాఖ్య రంధ్రాంతరాళం పర బ్రహ్మ

స చక్రం స శంఖం స పీతాంబరాంకం

పరం చాన్య దైవం నజానే నజానే (రా॥కృ॥మృ)

శ్లో॥ దృశ్య మానస్య సర్వస్య జగతః తత్త్వ మీర్యతే

బ్రహ్మ శబ్దేన తద్రూప్యా స్వప్రకాశాత్మ రూపకమ్

ప్రకృతి “మాయ” యన బడుచు నున్నది “మాయ” యనగా.. “లేని ద”ని యర్థము. ఈ మాయ- ‘దేహ స్వరూపము’ గాను, ‘దశవిధ’ ప్రాణ-మనో స్వరూపము గాను ఆవరించి యున్నది త్రిగుణాత్మక మైన ఈ మాయ- జడ స్వరూపము! మరియు అనేకానేక వికారములు గలది. ఇది అనాది యైనది. సర్వాంత ర్వాపకమునై యున్నది

“హంస” యను రెండక్షరముల లోను ‘స” యను అక్షర మీ “మాయా స్వరూప మ”ని యోగ గ్రంథములు తెలుపు చున్నవి

తే॥గీ॥ మహిత దేహేంద్రియ ప్రాణ మానసాది

దృశ్య రూపిణీయును జడాత్మికయుఁ (త్రిగుణ

కలితము ననాదియు మహా వికారి యైన

ప్రకృతి యగును 'స'కారంబు పరమ పురుష (సీ॥రా॥సీ॥)

హకారము- బ్రహ్మము (పురుష), సకారము- మాయ (స్త్రీ లేదా ప్రకృతి).
ఈ పురుష-ప్రకృతుల యొక్క కలయికయే. మధ్య నున్న బిందువు (సున్న)

పురుషునకు (బ్రహ్మకు)- మాయతో సంబంధము 'గలిగి నప్పుడే.
"జీవుడ 'నివ్యవహరింపబడుచున్నాడు కాబట్టి ఈ 'హంస' శబ్దము గలవాడు-
జీవుడు

ఆ జీవుడే- మనస్సు తోడను ప్రాణాదుల తోడను గూడి ప్రకాశింపు
చున్నాడు నిత్యము- పూరక-రేచక-కుంభకాదులతో హంస స్వరూపమును-
నిరంతరము భావన జేయుచున్న హంస (జీవాత్మ)- 'పరమాత్మ'లో లయ
మంద గలదు

ప్రత్యాహారము

"స్య స్వవిషయా సంప్ర యోగే చిత్త స్వరూపానుకార ఇవేంద్రి
యాణాం ప్రత్యాహారః" (సతంజలి యోగ సూత్రము)

ఈ శరీరము నందలి- జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు- వాటి
యొక్క స్వభావ సిద్ధమైన పనులను మాని వేసి చిత్తము (మనస్సు) నందు
లయించునట్లు చేయుటయే 'ప్రత్యాహారము' యొక్క ముఖ్య లక్షణము!

ఆ ప్రత్యాహార స్థితి వలన గాని. యోగికి- 'యోగ శబ్దము' సార్థకము
గాదు ఈ విషయమునే. గీత యందు కృష్ణ పరమాత్మ గూడ నిర్వృణ్ధ్యముగ
దెలుపు చున్నాడు.

క్లో, యతో యతో నిశ్చరతి మన శృంఖల మస్థిరమ్
తత స్తతో నియమ్యై తదాత్మన్యేవ వశం నయేత్॥

యోగ సాధన-కుండలిన శక్తి ————— (104) ————— M. సత్య నారాయణ సిద్ధాంతి
శ్లో॥ ప్రశాంత మననం హ్యేనం యోగినం సుఖ ముత్తమమ్॥

ఉపైతి శాంత రజనం బ్రహ్మ భూత మకల్మషమ్॥ (గీత)

మనస్సు- సర్వదా, బహుధా చంచలమై; దేహేంద్రియముల ద్వారా... భోగానుభవాసక్తయగు చుండుట వలన- సాధకునికి బాహ్య ప్రపంచ వాసనలు వదలి పోజాలవు. ప్రయత్నపూర్వకముగా మనస్సును నిగ్రహించి; ఆత్మన్ముఖ మును గావించి నప్పుడు... ఇంద్రియము లన్నియు గూడ చైతన్య రహిత ములై; ఆ మనస్సు నందే.లయ మంద గలవు.

ఇంద్రియ వ్యాపారములు లేనప్పుడు... భౌతిక వాసనాదులు ఉండవు. కావున... అంతర్యాగమైన యోగ ప్రక్రియ యందు... సాధనకు విఘ్నములు యుండవు. దీనితో... బిందు-నాద-కళాత్రయములను ఐక్యము గావించి; జీవాత్మను- పరమాత్మ యందు లయింప జేయుటకు వీలు కలుగు చున్నది.

“తతః పరమా వశ్య తేంద్రియాణామ్” (సతంజలి యోగ సూత్ర)

‘ఇంద్రియ.వ్యాపారము’ల నుండి... మనస్సును- వేఱు బఱచిన ఎడల (ఇంద్రియ వశీకరణమై)... అన్ని ఇంద్రియములు చెప్పినట్లు వినగలవు.

ఉదాహరణ:- ‘నేత్రేంద్రియము’ల యొక్క గుణ ధర్మము- దృశ్యము (అన్నిటిని చూచు చుండుట)! సాధకుడు- తానొక దృశ్యమును నేత్రములతో చూచు చున్నను... “అది ఈ విధమైన దృశ్యము” యను జ్ఞానము మనస్సునకు కలుగకుండ... చిత్తమును- బుద్ధి యందే నిల్పుట!

పై విధము గానే... ఆ యా ‘ఇంద్రియము’లు- తమ తమ పనులను చేయు చున్నను; ఆ పని యొక్క ప్రధాన గుణము- మనస్సుకు తెలియకుండ సాధనను చేయ గలిగిన నాడు- ‘ప్రత్యాహార స్థితి’ యందు పరిపూర్ణత కలుగ గలదు.

‘ప్రత్యాహారము’ సిద్ధించిన వారికి- ప్రతి స్నాయువు, ప్రతి నాడియు స్వాధీనమునం దుండ గలదు. భౌతిక శరీరము నాశ్రయించు కొని యున్న సమస్తము లైన- ఇంద్రియములు, ప్రాణ వాయువులు, నాడీ మండలములు సర్వము స్వాధీనము నందుండి; ధారణ-ధ్యాన-సమాధి సాధనల కనుకూలము కలుగును.

పూర్వము దెలిసి కొన్న 'నిరంతర ప్రాణాయామ సాధన' ద్వారా... ప్రాణ వాయువులు- వశ పడుటయే గాక; 'మనస్సు'ను- ఇంద్రియ పరాజ్ఞుభము గావించుటకు తోడ్పడ గలదు. సాత్విక పరమాణువులచే- కూర్చబడి; సమస్త 'జ్ఞానము'ను తన యందే కలిగి యున్న 'చిత్తము'- 'రజోరేణువు'ల చేతను, తమోరేణువుల చేతను- గాఢముగా కప్పబడి యున్నది. ప్రాణాయామము వలన- ఈ రజ స్తమోరేణువుల సముదాయ మంతయును తొలగింప బడి; కరగించిన బంగారము వలె... చిత్తము- శుద్ధ ప్రకాశమైయుండ గలదు. ఇట్టి విషయమునే... ఈ క్రింది సూత్రము- ధ్రువ పఠించు చున్నది.

“తతః క్రియత్ ప్రకాశవరణమ్” (సతంజలి యోగ సూత్ర)

ముఖ్యముగా... 'యోగ సాధన'ల యందు- 'ప్రత్యాహారము' సిద్ధించి; మనస్సు- నిర్మలమై, నిశ్చల మైననే గాని... ఇతర సాధనలు సమకూరుటయు, అత్య తత్త్వమును జూచుటయు జరుగదు.

అలలతో కూడియున్న సరస్సు యొక్క అడుగు భాగము కనిపించని విధము గానే... ఇంద్రియాసక్తమై యున్న మానసారము నందు- పరమాత్మ తత్త్వము గోచరింపదు. 'నిర్మలము, నిశ్చలమునై యున్న సరస్సు నందలి అడుగు భాగ మెట్లు కానుపించునో... అట్లే... ఇంద్రియ విషయ రహితమైన నిశ్చల మతికి- “పరమాత్మ” యను బ్రహ్మ పదార్థము సాదృశ్యము కాగలదు.

అటులైన... “మనోవృత్తుల వేగము నడంచుట సాధ్య పడునా?” యను సందేహము కలుగ వచ్చును. నిరంతర సాధన, ఓరిమి, పట్టుదల కలిగియున్న వారికి- సాధ్యము గాని దేదియును లేదు. “క్రిస్తము, మూఢము, విక్రిస్తము, ఏకాగ్రత, నిరుద్ధము” యను ఐదవస్థలు చిత్తమున కున్నవి.

ఇందు... బాహ్య విషయాసక్తి- మొదటి అవస్థ! సోమరి తనము- రెండవ యవస్థ! ఏటి నుండి దూరముగా నుండుట- మూడవ యవస్థ! తిరిగి దేని యందు పరిభ్రమించ కుండా అదుపు చేయుట (ఏకాగ్రత)- నాల్గవ యవస్థ! ఒకే విషయము నందు సర్వదా లయించుట- ఐదవ యవస్థ!

క్రమ బద్ధ సాధన ద్వారా ఈ అవస్థా పంచకములను సాధించుటయే యోగ పరిపూర్ణత! నాల్గవ యవస్థయగు ఏకాగ్రతావస్థనే “ప్రత్యాహారమ”ని పెద్దలు తెలిపి యున్నారు.

ధారణ

‘దేశ బంధ శ్చిత్తస్య ధారణా’

(సతంజలి యోగ సూత్ర)

‘ప్రత్యాహరము’ వలన చలన ముడిగిన మనస్సును- బాహ్యభ్యంతర ములం దెందేని నొక స్థానము నందు నిలిపి యుంచుటయే ధారణము

ఇతర వ్యాపకములు లేక, తన స్వాధీనమైన చిత్తమును- నాసికాగ్రము నందు గాని జిహ్వగ్రము నందు గాని, భ్రూ మధ్య మందు గానీ, షట్పక్రముల యం దెందైన గాని నిలిపి యుంచుట వలన ధారణ యందు కృతకృత్యుడు కాగలడు.

అస్థితియందు . చిత్తమునకు- ఏమాత్రము చలనము కలుగ కూడదు ఇట్టి విధముగా . అత్మ యందు చిత్తమును ధారణ గావించిన సాధకుడు- “యోగ సిద్ధిని పొంద గలడ”ని భగవద్గీత దెల్పు చున్నది

శ్లో॥ యథా వినియతం చిత్త మాత్మనే వా ప్రతిష్ఠతే

నిస్ప్రహః సర్వ కామేభ్యో యుక్త ఇత్యుచ్యతే పార్థ

(గీత)

బాహ్యది వికార రహితుడై, చిత్తమును- అత్మయందే నిలిపినచో.. ఆ చిత్తము- గాలి లేని ప్రదేశము నందుండు దీప శిఖ వలె నుండ గలదు దీప శిఖ కే మాత్రము గాలి తగిలిననూ . చలింపుచు యుండును. కావున .. ఏ మాత్రము- చిత్తమునకు “కదలిక కూడ ద”ని యర్థము

ఏ సాధన యందైనను లోపములు సహజముగా నుండగలవు యోగ సాధన యందు- ప్రారంభము నుండి, తుది వఱకునూ . ప్రతిక్షణము ఏదో యొక విఘ్నము తటస్థ పడుట చాల సహజము “ధారణ సమయములో. చిత్తము- ఏమాత్రము చలించిననూ దానిని గుఱించి చింతన చేయక, ధైర్య బుద్ధిని గలిగి, తిరిగి దానిని మెల్ల మెల్లగ ధారణయం దుంచ వలె న”ని శ్రీ మద్భగవద్గీత యందలి ఈ క్రింది శ్లోకము దెల్పు చున్నది

శ్లో॥ శనైః శనై రూపమే తత్ బుద్ధ్యాధృతి గృహీతయా

అత్య సంస్థం మనః కృత్యా న కించిదపి చింతయేత్

(గీత)

ఏ విషయ సంపర్కము లేని శుద్ధమైన చిత్తమును- ఏదో నొక దానిపై నిలిపి, కదల కుండునట్లు నిగ్రహింప గలుగుటయే ధారణకు ప్రధానాంశము! ఇది... నిరంతర సాధకుల కత్యంత సులభ సాధ్యము! చంచలత్వము కలుగు చున్నను... ఓర్మి వహించి, పట్టు వదలని విక్రమార్కుని వలె తిరిగి ప్రయత్న పూర్వకముగ చిత్తము నా లక్ష్మ్యముపై కేంద్రీకరింప జేయు చుండ వలెను.

ధ్యానము

“తత్ర ప్రత్య యైక తానతా ధ్యానమ్” (సతంజలి యోగ సూత్ర)

యమ-నియమ-ఆసన-ప్రాణాయామ-ప్రత్యాహారముల ద్వారా చలన రహితము గావింప బడిన చిత్తమును- ఒకానొక ప్రదేశము నందు స్థిరముగా నిలిపి; ధారణ సిద్ధి నందిన తరువాత... దేనియం దా చిత్తము నిలువ బడునో; ఆ ప్రదేశము లేదా పదార్థముల యందే దానిని- బహు కాలము చెదరకుండ నుంచుట “ధ్యాన ము”నబడు చున్నది.

“బాహ్య ధ్యానము, అంతర ధ్యానము” యని చేయు ధ్యానము రెండు విధములు! మొదట- బాహ్య ధ్యానమును ప్రారంభించి; తుదకు- అంతర్ ధ్యానము నందు లీనము కావలయును.

దృశ్య ప్రపంచము నందలి పదార్థముల (దైవ విగ్రహములు మొ॥నవి) పైన- దృష్టిని కేంద్రీకరించి; చిత్తమును- దాని యందే నిలిపి; తదన్యమైన ఏ సంబంధమూ చిత్తమునకు తెలియని విధముగ... అధిక కాలమును గడుపుట- బాహ్య ధ్యానము!

బాహ్య దృశ్యమును- బాహ్యము నుండి వేరు బఱచి; అంతర్గత భావన ద్వారా... ఒక దృశ్యమును కల్పించి, ఆ దృశ్యము నందే... చిత్త స్థితిని స్థిరత్వము గావించుట- అంతరంగ ధ్యానము! సాధకుడు- బాహ్యము నుండి, అంతర స్థితి వఱకు ఎదుగ వలెను.

ఒక శ్రావ్యమైన గానము (శబ్దము) నందు- మైమఱచి యున్నప్పుడు... చిత్తము- ఆ శబ్దానందము నందే లయమై; ఇతర బాహ్య ప్రవృత్తుల యొక్క జ్ఞానమును- ఆ చిత్తము పట్టించు కోక పోవుటను చూచుచునే యున్నాము.

దృశ్యాత్మకమైన విషయముల యందును అట్లే... చిత్తము- తాదాత్మ్యము నందు చుండ గలదు. అట్టి స్థితియే బాహ్య ధ్యానము!

లోకసంగ్రహము లైన విషయముల యందు అనుకోని విధముగ... ఆ స్థితి సంభవించి; క్షణికమైన నశింపు చున్నది. సాధకు లిట్టి స్థితిని- ప్రయత్న పూర్వక ముగ నభ్యసించి; బాహ్య ధ్యాన స్థితిని- సంపూర్ణముగ నధిగ మించి; అంతర ధ్యానము నందును- అట్లే పరి పూర్ణత నంద వలెను.

ధ్యానము సిద్ధించి నంతనే... సాధకునికి- 'అతీంద్రియ శక్తులు' చేకుట గలవు. అంతర్లీనమైన విషయములు గోచరించి; అవ్యక్తమైన సుఖానుభూతి నంద గలదు. ధ్యానమునకు ధ్యేయమైన వాటి యందు... పూర్తి అధికారము గలిగి, వాటిని శాసింప గలుగు శక్తిని సముపార్జించ గలడు.

సమాధి

“తదేవార్థ మాత్ర నిర్భాసం స్వరూప శున్య మివ సమాధిః”

(పా.యోగ.సూ.)

‘ధ్యానము’ నందు... పరిపూర్ణత నందిన సాధకుడు- అంతర్గత ధ్యాన, ప్రదేశ జ్ఞానములను, పదార్థ-రూప-భావనలను నశింప జేసికొని; నిశ్చలత్వము నందుటయే సమాధి!

ధ్యానము నందు... ఎప్పుడు- జీవాత్మయు, పరమాత్మయు కలియుట జరుగునో... ఆ స్థితినే ‘సమాధి’గా శాస్త్రములు దెలుపు చున్నవి.

శ్లో॥ యత్సమత్వం తయోరత్ర జీవాత్మ పరమాత్మనోః।

సమస్త నష్ట సంకల్పః సమాధి రభి ధీయతే॥

అనుభవము గల యోగ శాస్త్ర పండితులు కొందఱు- “సమాధి- బాహ్య దృశ్యాను విధము, అంతర దృశ్యాను విధము; బాహ్య శబ్దాను విధము, అంతర శబ్దాను విధము; బాహ్య నిర్వికల్పము, అంతర నిర్వికల్పము” యని ఆఱు విధములుగ అవస్థలను నిర్ణయించి యున్నారు.

ఇవి... “సవికల్పము, నిర్వికల్పము”యను రెండు విధములైన కేంద్రీయవస్థల నుంచి ఉద్భవించినవి. ఈ విధములైన సమాధి యొక్క అవస్థా భేదములు- సాధకుల యొక్క ధ్యాన స్థితి యందలి మార్పుల ననుసరించి... వివిధ ఫల భేదములను కలిగి యున్నవి. ఇందు... అతి ముఖ్యము లైనవిగా పేర్కొనబడిన- సవికల్ప, నిర్వికల్ప సమాధుల ద్వారా మాత్రమే యోగి పరిపూర్ణ బ్రహ్మానందానుభూతితో ‘రాజ యోగ స్థితి’ నంద గలడు.

శ్లో॥ జ్ఞాతౌ ద్యవిలయే నైవ జ్ఞేయ బ్రహ్మణి కేవలే॥

తదాకా రాకారితయా చిత్త వృత్తే రవ స్థితి॥

సద్భిః స ఏవ విజ్ఞేయ స్సమాధిః సవికల్పకః॥

“ద్యేయము-ధ్యాతము-ధ్యానము” యను వికల్పములు మూడును నశింపక పూర్వమే... చిత్తము (జీవాత్మ)- బ్రహ్మ (పరమాత్మ) యందు లయ మొందుటయే సవికల్ప సమాధి! ఈ యవస్థ- పూర్వ జన్మ సుకృతము వలన గాని కలుగదు.

ప్రత్యాహారస్థితి నుండి, ధ్యాన స్థితి వఱకు గల కాలము నందు ఎప్పు డైనను... వారి వారి ‘సంస్కార బలము’ ననుసరించి- సాధకుల కీ సవికల్ప సమాధి ‘స్థితి’ ప్రాప్తించుట కవకాశము లున్నవి.

శ్లో॥ స్వానుభూతి రసావేశా ద్దృశ్య శబ్దా నపేక్షితః॥

నిర్వికల్ప సమాధిస్యా నివాతస్థ త దీపవత్॥

‘సాధనా పరమైన అనుభూతుల’చే... రస మయమై; దృశ్య-శబ్దాదుల కతీతమై; గాలి లేని స్థలము నందు- ‘దీప శిఖ’ వలె నిశ్చలమై యుండునది ఏదో... అదియే నిర్వికల్ప సమాధి! దీనినే “అసంప్రజ్ఞాత సమాధి” యనియు నందురు.

శ్లో॥ ప్రశాంత వృత్తికం చిత్తం పరమానంద దీపకం॥

అసంప్రజ్ఞాత నామోయం సమాధిః యోగినాం ప్రియః॥

మనస్సు- సకల వృత్తి-ప్రవృత్తి కరమై, బ్రహ్మానంద యనుభవమును సమకూర్చు స్థితి నెప్పుడు కలిగి యుండునో... అపు డదియే ‘అసంప్రజ్ఞాత

సమాధి'యై, నిజమైన యోగులకు ప్రియమై కైవల్య ప్రాప్తి నొసంగ గలదు. అనగా చిత్తము-నిర్జీవ స్థితిని యంది, సంపూర్ణముగ అత్మ యందు లయ మొంది నప్పుడు. 'కైవల్యము' కరతలామలకము ఇలాంటి స్థితినే 'రాజ యోగము'గ గ్రహింప వలెను.

కుండలినీ సాధన

'పతంజలి మహర్షి' చెప్పిన- యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధులు" యనబడు అష్టాంగయోగములు సంగ్రహముగ దెలుప బడినవి. ఇక. మహర్షి ప్రాక్తమైన 'కుండలినీ' సాధనా క్రమము, దాని ఉపయోగములు చర్చింప బడు చున్నవి

"కుండలినీ" యనగా.. "చుట్ట చుట్టు కొని యున్నది" యని అర్థము! ఇది "బహు సూక్ష్మ రూపములో పాము వలె నుండు న"ని యోగ గ్రంథముల ద్వారా తెలియు చున్నది ఈ కుండలినీ- గుడ స్థాన మందలి మూలాధారము వద్ద, సుషుమ్నా నాడికి క్రింది భాగములో అథో శీర్షయై ఉంటుంది

'బాహ్యంతరము' లైన మానసిక ప్రవృత్తుల వలన జనించిన క్రియా రూప చలన శక్తి యొక్క విశ్లేషణము యంతయు మూలాధారము నందలి కుండలినీ యందు కేంద్రీకృతమై వుంటుంది

అనగా.. సమస్త ఇంద్రియములు జరిపే పనులకు కావలసిన- ఆదేశ ములు, అనుభూతులు మొదలగు విషయము లన్నియు 'కుండలినీ' కేంద్ర స్థానముగ . మనస్సు- నడుపు చున్నది

వివిధ ఇంద్రియములతో శిరో స్థాన మందలి సహస్రారము'- నాడీ సంధానమును కలిగి యున్నది. ఈ నాడు లన్నియు- 'నాడీ చక్రము' నుండి (నాభి యందు) పుట్టి, 'సుషుమ్న'ను- కేంద్రముగా గొని, 'సహస్రారము'తో సంబంధము గలవై యున్నవి. ప్రతి యొక దేహ ప్రకంపనమును- మనస్సు ఈ నాడుల ద్వారా సహస్రారమునకు నడుపు చున్నది

అందు వలననే. నాడీ జీవ చైతన్య శక్తి- క్రమశః క్షీణించి, వృద్ధాప్యము, తుదకు... మరణము ప్రాప్తింపు చున్నది ఈ 'అక్రమ మనో వ్యాపారము'ను

అరికట్టి; బాహ్యంతరము లైన... సకల 'మానసిక వ్యాపార సమాచారము'లను- 'సుషుమ్నానాడి' ద్వారా నడిపించిన ఎడల... నాడు లన్నియునూ- వాటి వాటి జీవ చైతన్యములనుకోల్పోక; 'పుష్టి వంతము' లగుటచే... దేహమునకు- జర- రోగ-మరణముల భయము తొలగుట కవకాశము లభింపు చున్నది.

స్త్రీలకు గాని, పురుషులకు గాని... 'అంతర్గతము'గ నాడీ మండలము నందు నిండి యున్న 'జీవ శక్తి'యే గాక... కండరముల యందు యంతటను నిండి యున్న "ఓజశ్శక్తి" యను నొక మహత్తర శక్తి గలదు.

ఆ ఓజః శక్తి- ఎంత నధికముగ నున్న... అంత యధిక మగు శక్తి సామర్థ్య ములు గల వారు యగుదురు. బాహ్యము నందు- విద్యుదాకర్షణ శక్తులుగా భాసించే శక్తులే... అంత రంగము నందు- 'మానసిక శక్తి'గ మాత్రీ, ఓజశ్శక్తి యొక్క బలముతో... భౌతిక సిద్ధులను గలిగి యుంటవి.

ఓజశ్శక్తి లేని మనుష్యుడే యుండడు. ఐతే... ఓజః శక్తి యొక్క బల 'పరిమాణముల' ననుసరించి మాత్రమే... అతని మానసిక బలము, బాహ్య ప్రవృత్తులు ప్రస్ఫుట మగుచుంటవి. ఉత్తమమైన 'యోగ సాధన' ద్వారా ఈ ఓజశ్శక్తిని అధికము గావించుకో వచ్చును.

ముఖ్యముగా... 'బ్రహ్మ చర్యము'చే- కామమును, తద్రూపము లైన ఇతర ఇంద్రియ ప్రక్రియలను నిరోధించ గలిగినచో... సులభముగ ఈ ఓజశ్శక్తి బలము యధికము కాగలదు. అందు వలననే... యోగ శాస్త్ర నిష్ఠాతులు బ్రహ్మ చర్యమునకు అత్యధి కాధిక్యత నొసంగి యున్నారు.

మనస్సు- ఇంద్రియముల ద్వారా జరుప బడు ఏ 'క్రియ'ను నిరోధించి నప్పుటికినీ... ఓజస్సు పెరుగుతు నుంటుంది. "యోగము" అంటే... "చిత్తము యొక్క 'చేష్ట'లను నిరోధించుటయే"యని 'పతంజలి' సూత్రము కూడ స్పష్ట పఱచు చున్నది. "యోగః చిత్త వృత్తి నిరోధః"

ఓజము క్షీణించి నప్పుడు... మనో బలము నశిస్తుంది. మనో బలము శూన్యమైన తఱి... దేహ కాంతి అంతరిస్తుంది. ఇంద్రియములు- తమ తమ ధర్మముల నుండి దూరమైతే... దేహమునకు- జర ప్రాప్తించి; మరణమునకు నాంది జరుగుతుంది. కాబట్టి... ఓజశ్శక్తిని- తగినంత అధికముగా సమకూర్చు కొనుటయే... యోగి యొక్క ధ్యేయముగ నుండాలి.

మనసు, నాడులు, జీవ చైతన్య శక్తుల కే గాక. ఈ 'ఓజశ్శక్తి'కి గూడ కేంద్ర స్థానము- మూలాధార ప్రదేశమే యైయున్నది ఇట్టి సమస్త అంతర్గత శక్తులకు కేంద్ర స్థానము యైన- మూలాధారము నందలి.. బ్రహ్మ మార్గము (సుషుమ్నా నాడీ రంధ్రము) నకు- తన ముఖమును యడ్డము బెట్టి నిద్రిస్తూ వుంటుంది- కుండలినీ శక్తి!

శ్లో॥ యేన మార్గేణ గన్తవ్యం బ్రహ్మ స్థానం నిరామయం

ముఖే నాచ్ఛాద్య తద్ధ్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ

(హరయోగ ప్రదీపిక)

సాధన పద్ధతుల ద్వార. 'మనస్సు'ను- ఇంద్రియ వ్యాపార రహితము యొనర్చి, మూలాధార చక్రము నందున్న కుండలినీ పైన- ధారణ మొనర్చి, ధ్యానము గావించినచో.. 'కుండలినీ'కి- 'చలనము' సంభవింప గలదు ఈ స్థితి యందే. పూర్వము దెలిపిన అనువగు 'ముద్ర'ల ద్వారా. "ప్రాణము, అపానము" యను ఇరు వాయువులను- మూలాధార యూర్ధ్వ భాగంబు నందు కుంభించిన ఎడల. ఆ రెండు వాయువు లటకు జేరి; వృకాగ్ని(జరరాగ్ని)చే తప్తమై, 'కుండలినీ' మీద ప్రసరింపగ. ఆ కుండలినీ- మేల్కొని, ప్రాణాపాన తప్త వాయువులచే బ్రేరేపింపబడి, క్రమబద్ధముగ సుషుమ్నా నాడి యందు బ్రవేశించి, 'ఉర్ధ్వ ముఖము'గ... నిలచి మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూర, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా చక్రముల మీదుగా సహస్రారమునకు ప్రయాణము సాగించ గలదు

స్వాధిష్ఠానమును దాటిన తోడనే 'బ్రహ్మ గ్రంధి'ని, అనాహత చక్రము దాటిన వెంటనే... 'విష్ణు గ్రంధి'ని, ఆజ్ఞా చక్రము నధిగమించి నంతనే 'రుద్ర గ్రంధి'ని చేదించి; భ్రాంతి-మాయ-జ్ఞాన(విజ్ఞాన)ములను- పటాపంచలుగ చేయ గలదు.

గ్రంథి త్రయము

"గ్రంధులు" అంటే.. "ముడులు" యని అర్థము కూడ ఉన్నది. వీటిని "ఇవి... శరీరములో అంతర్గతముగ యుండి, జీవాత్మ- పరమాత్మ యొద్దకు

చేర కుండ మధ్య మార్గములో నున్న అవరోధముల”ని కొందఱు యోగ శాస్త్రజ్ఞులు వక్కాణించారు

“బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి” యనిపిలువబడు తున్న ఈ గ్రంథిత్రయమును గుఱించి . ఉపనిషత్తులు, యోగ శాస్త్రములు చాల విశేషములను తెలిపి యున్నవి

1) “ఈ దృశ్య ప్రపంచము, దేహేంద్రియాదులు తప్ప . మరేమియు లేవ”నుకొనెడి భ్రాంతిలో నుంచుటయే . బ్రహ్మగ్రంథి లక్షణము ఈ భ్రాంతి వలన . ముక్తి లభించుట దుర్లభము. ప్రతి జీవికి- తల్లి గర్భము నందున్న ప్పూడు మూడవ మాసములో “చిత్కళ” యను ప్రాణ శక్తి- సహస్రార మార్గము ద్వారా ‘పిండము’ నందు ప్రవేశించి, ‘సుషుమ్నా నాడీ మార్గము’లో . అధో గామియై, దేహ మధ్య భాగము నందు గల మూలాధార స్థానము వఱకును వెళ్ళి, అచ్చట మూడున్నర చుట్లు (వలయములు) తిరిగి ఆగిపోవు చున్నది

దానినే... “కుండలినీ శక్తి” యని సంబోధించుట జరుగు చున్నది. ఈ కుండలినీని- ‘పరమేశ్వరీ స్వరూప’ మైన ‘మాయ’గ. కొందఱు వ్యాఖ్యానించి యున్నారు ఇంకొందఱు- “జగత్తు (విశ్వము) యొక్క సమష్టి స్థితి యందు అవ్యక్త పరబ్రహ్మము” యనునది మాయగ ఉండి, సృష్టి స్థితి యందు ఆ మాయ శక్తియే- జీవుల యందు ప్రవేశించి, కుండలినీగ నామాంతరమును బొంది, “మూలాధార స్థానము నందు- ‘సార్థ వలయ త్రిత’యై నిద్రింపుచు నుండున”ని దెల్పు చున్నారు.

“తత్సప్త్యై తదేవాను ప్రావిశత్”

(శ్రుతి)

“ముఖే నాచ్ఛాద్య తద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ”

(హర యోగము)

సాధకుని యొక్క- అనేక జన్మల ‘పుణ్య ఫలితము’ వలన లభించిన- సద్గురుని కృపా-కటాక్షములతో... యోగ సాధన యందు- ‘క్రమ క్రమము’గ ప్రాప్తించిన అభివృద్ధి ద్వారా . ‘కుండలినీ శక్తి’ని మేల్కొల్పుట జరుగుతుంది కుండలినీ జాగృతమైన పిమ్మట . మూలాధార, స్వాధిష్ఠానములను దాటించు వఱకు... సాధకుడు- ‘ఆధ్యాత్మిక పరమైన భ్రాంతి’కి లోనై యుండ గలడు.

కుండలినీ శక్తి- ఎప్పుడైతే స్వాధిష్ఠానమును యధిగ మించుట కుపక్రమించునో ఆ క్షణమే సాధకునికి గల భ్రాంతి తొలగి పోగలదు ఇదే బ్రహ్మ గ్రంధి భేదనము. అనగా నిచట సాధకుని బుద్ధి ప్రపుల్ల పద్మము వలె వికసించి, భాసించ గలదు ఇదియే- జ్ఞాన స్థితి.

2] స్థూల శరీరము నందు యంతర్గతముగా ప్రకాశించునది- సూక్ష్మ శరీరము ఇది. “ప్రాణమయ కోశము, మనోమయ కోశము, విజ్ఞాన మయ కోశము” యనబడే సమష్టి స్వరూపము

భ్రాంతి (భౌతిక) నుండి దూరమైన సాధకుడు- “విష్ణుమాయ” యనబడు ద్వైత భావ భ్రమలో పడగలడు “నేనే ఈ సూక్ష్మశరీరమును” యను భావనను కలిగించుట ద్వారా. సాధకునిలో ద్వైత భావమును- ఈ విష్ణు గ్రంధి ప్రవేశ పెడుతుంది

కుండలినీ శక్తి- ‘మణి పూర చక్రము’ నుండి విడివడిన తోడనే. సూర్య చంద్రాగ్ని వర్ణ సదృశ్యమై, దివ్య కాంతులను విరజిమ్ముచు, ముందున కుఱికి, ‘విష్ణు మాయ’గా ప్రఖ్యాతి వహించిన ఆ విష్ణు గ్రంధిని చేదించ గలదు.

విష్ణుగ్రంధి చేదించ బడిన తరువాత సాధకునికి- “ఈ సూక్ష్మ శరీరము గూడా కల్పితమే! ఇది. నా స్వ స్వరూపము కాదు” యను భావన ఉద్భవించి, పరిపక్వత నంద గలదు. ఇదియే- విజ్ఞాన స్థితి

3] సమస్త శక్తులకు పుట్టినిల్లు- ‘అజ్ఞా చక్ర’ స్థానము ఇచటికి కుండలినీ శక్తి చేరిన తోడనే. సాధకునికి- ‘విశ్వ విశ్వాంత రాశము’ల యందలి సమస్త విషయముల యొక్క ‘యథార్థత్వము’ తెలియుటయే గాక.. మహత్తర మైన దైవత్వము, అద్భుత మైన దివ్య శక్తులు సిద్ధింప గలవు.

అట్టి స్థితిలో. జీవ-బ్రహ్మల యొక్క ‘సంయోగము’ను- విస్మరించుట లేదా “నేను” యనున దేదియో ఇంకనూ సరిగా అర్థముగాక యుండుటయే.. ‘అవిద్యా’ రూప మైన- ‘రుద్ర గ్రంధి’ లక్షణముగా పెద్దలు చెప్పి యున్నారు.

బాలోగ్ర శత భాగధ్యా శతస్య కల్పితస్య చ

భాగో జీవః స విజ్ఞేయః స చానంత్యాయ కల్పితే!

(శ్వేతాశ్వరోపనిషత్)

జీవాత్మ- వెంట్రుక యొక్క నూతన భాగములో... నూతన భాగ మంత యతి సూక్ష్మముగా వుంటుంది. “అణో రణియా న్యహతో మహీమాన్” యను శ్రుతి ప్రమాణానుసారముగా... “సూక్ష్మములలో- నతి సూక్ష్మము, గొప్ప దగు (మహత్) దానిలో- అతి గొప్పతనమును గలిగి; ‘సర్వ వ్యాపకత్వము’ వలన... అనంతత్వము నంది యున్న పరమాత్మ యొక్క రూపాంతరమే... ఈ జీవాత్మ!

“అట్టి జీవాత్మయే నేను! తెలియబడిన, తెలియ బడుచున్న, తెలియబడే సమస్తము నేనే! నేనే బ్రహ్మను!! మరిక ఏమియును లేదు” యను పరిపూర్ణ అద్వైత స్థితి యందలి ‘పర బ్రహ్మ తత్త్వము’ను పొందుటయే... ‘రుద్ర గంధి’ భేదింప బడినప్పుడు సాధకునికి కలిగే స్థితియై యున్నది. ఇది- ప్రజ్ఞాన స్థితి!

దానికి పిమ్మట... ‘కుండలిన శక్తి’- సహస్రారకమలమును చేరుతుంది. అప్పుడు... ఆ సాధకుడు- ఏ సంకల్ప-వికల్పములు లేని పరమోత్కృష్ట మైన పరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారమును పొంది, నిరంతర శుద్ధ బ్రహ్మానంద రసానుభూతితో కైవల్య ప్రాప్తి నంద గలడు.

ఉద్ధృత మే తత్పరమంతు బ్రహ్మ

తస్మిం స్త్రయం సుప్రతిష్ఠాక్షరం చ

అత్రాంతరం బ్రహ్మ విదో విదిత్యా

లీనా బ్రహ్మణి తత్పరాః యోన్ముక్తాః॥ (శ్లో॥౩౫॥)

“బ్రహ్మ దండము” యను ‘సుషుమ్నా నాడి’- వెన్ను పూస నాశ్రయించి; మూలాధారము మొదలుకొని, సహస్రారము (బ్రహ్మ రంధ్ర స్థానము) వఱకు వ్యాపించి యున్నది. అట్టి సుషుమ్నా నాడికి- ఇరు పార్శ్వముల యందున... జంట సర్పముల వలె- ‘ఇడ, పింగళ నాడు’లు మెలిక వేసికొని యుండును. మూలాధార చక్రమునకు సమీపముగా “యోని కంద మ”ను స్థాన మందు- అగ్ని వలె వెలుగొందు తేజో మధ్యములో... “జీవ శక్తి” యన దగు కుండలినీ శక్తి- ‘పాము’ వలె మూడున్నర గుండ్రని చుట్టలను చుట్టుకొని, నిద్రావస్థలో నుండ గలదు.

యథార్థమునకు... ఇది యొక “అతిసూక్ష్మమైన నాడి” యనియే చెప్ప వచ్చును. ఈ నాడికి- “1] కుటిలాంగి, 2] భుజంగ, 3] శక్తి, 4] ఈశ్వరి, 5]

కుండలినీ, 6] అరుంధతి, 7] కుండలినీ" యను "ఏడు నామములు" గలవు. ఇది... నిద్రావస్థయందున్నంత కాలము- జీవి అజ్ఞాన యుతుడై యుండును.

కుండలినీ శక్తి- 'వాగ్భవ (ఐమ్) బీజము' సంకేతముగా కలది. ఐమ్ వర్ణము యొక్క విభాగ క్రమమే... "సార్థ త్రితయ వలయాకృతి" యని 'శాస్త్ర' నిర్దేశము! అనగా... "ఐమ్" యను 'అక్షరము'ను- విడదీసి నప్పుడు... "అ-ఇ-ఆ-మ్" యను 4 వర్ణములు ఏర్పడుతవి. ఇందలి మొదటి మూడు అచ్చు వర్ణములు- కుండలినీకి మూడు చుట్టలు కాగా; నాలుగవ దగు "మ్" యను అర్ధాక్షరము (హల్లు)- 'సగము చుట్ట' యగు చున్నది. ఈ చుట్టలు- విప్పారి; సాగి నప్పుడు... శబ్ద తరంగముల కలయికచే 'ఐమ్' బీజ మేర్పడు చున్నది.

కుండలినీని మేలుకొలిపిన సాధకునికి- సంపూర్ణ జ్ఞానమే గాక; సమస్త శక్తులు, మహిమలు కలుగ గలవు. సుషుమ్నా నాడీ మార్గము ద్వారా దీనిని- పట్టుక, గ్రంథి త్రయముల ద్వారా... ఆరోహణ, అవరోహణలను గుర్తెఱింగి; నడిపింప గలిగిన నాడు... సాధకునికి సాధ్యము గాని దేదియును ఉండదు. అత డజేయుడు! అష్ట సిద్ధులు, అమరత్వము గలిగి; బహు కాలము జీవింప గలడు. ప్రపంచమునం దసాధ్యమైన అన్ని విషయములు- 'కుండలినీ' సిద్ధి నందిన సాధకునికి సుసాధ్యములు కాగలవు.

ఆ కుండలినీ శక్తిని సాధించుటకు... నియమిత మైన యోగ సాధనా మార్గ మొక్కటియే శరణ్యము! 'పతంజలి' యొక్క- 'అష్టాంగ యోగ మార్గము' ద్వారా... క్రమక్రమముగా గాని ఇది సాధింప బడదు.

పూర్వపరజన్మానుగతమై, సర్వ పుణ్య-పాపములకు ప్రతీకయై; "ముఖ్య ప్రాణ మ"న దగు కుండలినీ- తామర తూడు నందలి అతి సన్నని 'తంతువు' వంటిది. ఇది- అనవరత సాధనము! ప్రాణాయామాది విశిష్ట యోగా భ్యాస విధులచే కలుగు చిత్రైకాగ్రత(ధ్యాన-ధారణముల)ల వలన గాని సిద్ధింపదు.

యోగ మార్గములందన్నింటి యందునూ... కడు సమర్థుడై; కుండలినీ సిద్ధుడైన సద్గురుని సాన్నిధ్యము నంది, వారి వలన శక్తి పాతము గావింపబడి; సాధకుడు- 'కుండలినీ జాగృతి' కుపక్రమింప వలెనే గాని, స్వయం సాధనల ద్వారా అట్టి పని కుపక్రమించుట చాలా హానికరము! ఎందు వలన యనగా... కుండలినీ శక్తికి- 'సవ్య జాగరితము, అపసవ్య జాగరితము' యను ద్వివిధావస్థ లున్నవి.

ఇందులో . మొదటి యవస్థ- ఉత్తమ ఫలితములను, సర్వ సిద్ధులను కలిగింప గలదు ఇక . రెండవ యవస్థయందు దీ 'కుండలినీ'- అపక్రమముగ సాగుట వలన.. అనేక అనర్థములు వాటిల్ల గలవు

ఉన్మాదము, పుంస్త్వ హీనత వంటి కొన్ని కొన్ని 'మహాపద్రవములు' సంభవింప గలవు ఇవి ఆ జన్మ వఱకే పరిమితము గాక ఇంకొన్ని జన్మల వఱకు- వెన్నంటి రాగల 'అవకాశము' లున్నవి అందు వలన సాధకులు- జాగరూకులై, సమర్థుడైన సద్గురువు నాశ్రయించుట శ్రేయస్కరము!

శ్లో॥ భుజంగాకార రూపేణ మూలాధారం సమాశ్రితా

శక్తిః కుండలినీ నామ చిన తంతు నిభా శుభా

మూల కందం ఘణాగ్రేణ దంష్ట్రా కమల కందవత్

ముఖేన పుచ్చం సంగృహ్య బ్రహ్మ రంధ్రం సమన్వితా

(నామకేశ్వర తంత్రమ్)

షట్చక్ర వివరణము

శ్లో॥ మూలాధారం గుడ స్థానం స్వాధిష్ఠానంతు మే హనం

నాభిస్తు మణిపూరాఖ్య హృదయాబ్జ మనాహతమ్

తాలు మూలం విశుద్ధాఖ్యం అజ్ఞాఖ్యం నిటలాంబుజం

సహస్రారం బ్రహ్మ రంధ్ర మిత్యాగమ విద్ విదుః

(శ్రీ విద్యాకర్ణమ్)

ప్రతి జీవికిని- శరీరాంతర్గతములైన చక్రములలో- 'సహస్రారము'ను మినహాయించినచో.. "మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూర, అనాహత, విశుద్ధి, అజ్ఞాచక్రము ల"నే ఆఱు చక్రములు- యోగ సిద్ధి యందు ప్రాధాన్యత వహించి యున్నవి నిద్రాణమై యున్న కుండలినీ శక్తిని- మేల్కొలిపి, సుషుమ్నా నాడిని ఆశ్రయించి యున్న ఈ చక్రముల మీదుగా నడిపించుట- యోగ విధి

పతంజలి మహర్షి యొక్క - అష్టాంగ యోగ సాధనల'ను లక్ష్యము గ
గాని; సద్గురూప దిష్టుడైన సాధకుడు- కుండలినీ శక్తి'ని- సుషుమ్నా నాడి ద్వారా
నడిపింపుచూ, షట్చక్రములను, గ్రంథి త్రయములను దాటించి సహస్రార
మును జేర్చిన తోడనే. బుద్ధి లయ మంది నిశ్చల-నిర్వికల్ప సమాధి లభించి,
జీవన్ముక్తుడు కాగలడు

వివిధయోగములు, ముద్రలు, వాటి లక్ష్యము లన్నీ గూడ. . కుండలినీని
సహస్రార కమలము నందు జేర్చుట కొఱకే ఉద్దేశించ బడినవి.

గురువు యొక్క - 'స్వానుభవము'నకు, సాధకుని- దేహ ధర్మము'లకు
తగిన విధముగా.. ఏ యే 'ముద్రా బంధము'లు 'ఆసనము'ల ద్వారా యోగ
సిద్ధి చేసుకొన గలదో.. అట్టి విధానముల ద్వారానే 'యోగ సిద్ధి'కి ప్రయత్నించ
వలెను

“దేహము, కాలము, సాధన, నియమములు” యనునవి- యెంత
పటిష్ఠముగా యున్న . అంత త్వరితముగానే యోగ సిద్ధికి మార్గములు సుగ
మము కాగలవు.

1] మూలాధార చక్రము

సమస్త చక్రములకు ఆధార భూతమై యున్నందున.. దీనికి “మూలా
ధార చక్ర ము”నెడి పేరు వచ్చినది. అంతేగాక. ఈ చక్రము- పంచ భూతముల
యందలి పృథ్వీ భూత సంబంధ మైనది కావున దేహ ధారణకు, దైహిక
స్థితికి మూల కారణమై యున్నది

ఈ చక్రము- భూమి సంబంధ మైన దగుట వలననూ, సమస్తమున
కాధారము భూమి గావుననూ . ఈ భూమి అంశ గలిగిన- మూలాధార చక్రము
లేకున్నచో దేహము నిలువ జాలదు. అనగా పడి పోవుట లేదా ఎగిరి పోవుట
జరుగును. ఈ విషయమును గూర్చి . 'రుద్ర రహస్యము'యనెడి గ్రంథము-
ఈ క్రింది విధముగా దెల్పు చున్నది:

శ్లో॥ సర్వాధారా మహీయస్మా న్మూలాధారత యాస్థితా।

తదా భవేతు దేహశ్చ పాతస్యో దుర్గమోఽపివా ।

‘యోగ సాధన’ యందు. ‘ప్రాణాయామ లక్షణము’ లలో- ఒకా నొక ప్రత్యేకావస్థ సంభవించి నప్పుడు దేహము- కుదురుగా నిలువక.. ఎగిరెగిరి పడు చుండుట జరుగును

అట్టిస్థితి కలుగుటకు కారణము- “కుంభకము నందలి ప్రాణ వాయువు- ఈ మూలాధార చక్రమునకు తీవ్ర ఒత్తిడిని కలిగించుట వలన” యని గ్రహింప వలెను కుండలిన- జాగృతమై ఈ చక్రమును తాకిన తోడనే. సాధకుని శరీరము- భూమి నుండి కొద్దిగ పైకి లేవ గలదు కావున. మూలా ధార చక్రము- దేహధారులకు అత్యంత ప్రాధాన్యము గలదై యున్నది.

“పంచమే మాసే పృష్ఠ వంశో భవతి”

(శ్రుతి)

గర్భ ధారణ జరిగిన పిమ్మట పిండముగా మాతీ, పదియవ మాసము వఱకు- వివిధ అవయవములు సంపూర్ణత నొంది, శిశువు జన్మించును. “ఈ గర్భ గత మైన ‘పిండము’ నకు- ఐదవ మాసము నందు వెన్నెముక ఏర్పడ గల ద”ని వేద ప్రమాణము. ఈ వెన్నెముకతో బాటు గానే. దాని నాశ్రయించి యుండు సుషుమ్నా మణియు మూలాధార చక్రము లేర్పడు చున్నవి

‘మూలాధార చక్రము’- శరీరము నందలి ఎముకలకు ఆధార భూత మగుట వలన. ఈ చక్ర ‘ప్రభావము’ వలననే- జీవికి ‘ఎముక’లు ఏర్పడు తున్నవి. ఎముకలు- వృద్ధి నందుట కూడా. ఈ చక్రము యొక్క- అభివృద్ధి ననుసరించియే యుండ గలదు. మరియును మూలాధార చక్రము- జీవితో నిద్రాణమైన జ్ఞానమును మేల్కొలుపును

శరీర ధర్మములను సక్రమముగా నిర్వర్తింప జేయుట కాధార భూతమై యున్న ఈ మూలాధార చక్రము- మన శరీరము నందలి . గుడ భాగమును- స్థానముగా గలిగి నాసిక కాధార భూతమై, ‘నాలుగు దళము’లతో కూడినదై, పద్మాకారముగా నున్నది

ఆ నాలుగు దళముల యందున- వరుసగా “వ, శ, ష, స” యనబడు వర్ణములు ప్రకాశింపు చుంటవి “వరద, శ్రియా, షండా, సరస్వతి” యనబడు నలుగురు దళాధి శక్తు లా దళముల యందు స్థితిని గలిగి యుందురు.

శ్లో॥ ఆధారస్తు చతుర్థశ్చైరుణ రుచిర్వాసాంత కర్ణాశ్రయః॥

మూలాధార చక్రము (పద్మము)- 'అరుణ వర్ణము'ను గలిగి, కాల్చిన మేలిమి బంగారు చ్చాయలతో- వెలుగొందు చుండును ఇది పృథ్వీ భూత తత్త్వము గలది. దీని కధి నాయకుడు- మహా గణపతి!

ఆ పద్మము నందలి 'కర్ణిక (పుష్పాడి ఉండు మధ్య భాగము) నందు ఐదు ముఖములు, మూడు నేత్రములు గలిగి ధూమ్ర వర్ణము (పొగ రంగు) గల "సిద్ధ విద్య" యను జీవ చైతన్య శక్తి- శాకినీ రూప ధారిణియై అధివసించి ఉంటుంది. ఈ శక్తి- నాలుగు భుజముల యందు అంకుశము, కమలము, పుస్తకము, జ్ఞాన ముద్రలను ధరించి యుంటుంది.

అమెకు- సిద్ధాన్నము (పులగము) నందు అత్యధిక ప్రీతి! ఈ దేవతకు- బీజ, శక్తి, కీలక, న్యాసాదు లన్నియు- 'స'కారవర్ణసంకేతమును కలిగి యున్నవి.

శాకినీ ధ్యానము

శ్లో॥ మూలాధారస్థ పద్మే శ్రుతి దళ లసితే పంచ వక్త్రాం త్రినేత్రాం।

ధూమ్రా భామస్థి సంస్థాం సృణీమహి

కమలం పుస్తకం జ్ఞాన ముద్రామ్।

భిభ్రాణాం బాహు దండై స్ఫులలిత

వరదా పూర్వక శక్త్యన్వితాం।

ముద్గ న్నానక్త చిత్తాం మధు మద

ముదితాం శాకినీం భావయామః॥

2] స్వాధిష్ఠాన చక్రము

మూలాధార చక్రమునకు పైన భాగము నందు అనగా లింగ లేదా యోని స్థానము నందు స్వాధిష్ఠాన చక్ర ముండును ఇది పంచ భూతత్త్వముల యందలి జల తత్త్వము గలది నాలుకకు మూల భూతమై యొప్పునట్టి ఈ చక్రమునకు- బ్రహ్మ అధి నాయకుడు

“అథ చతుర్థ మాసే జరర కటి ప్రదో భవతి”

(శ్రుతి)

గర్భ గత 'పిండము'నకు... 'నాలుగవ మాసము' నందు- ఉదరము, నడుము; లింగ-యోన్యాయు లేర్పడ గలవు. వాటి నాశ్రయించుకొని యుండు "స్వాధిష్ఠాన చక్రము పైతము... 'నాలుగవ మాసము' నందే ఏర్పడ గల ద"ని మన మూహించుకో వచ్చును.

సకల జీవులకు- శిరో భాగము నందుండు మృదువైన, తెల్లని మాంస విశేషమునకు "మేధస్సు"నెడి పేరు గలదు. ఈ స్వాధిష్ఠాన చక్ర మట్టి మేధస్సున కాధార భూత మగుచున్నది. ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే... జీవులకు- మేధస్సు అభివృద్ధి నందుట, 'అధిక జ్ఞాపక శక్తి' కలుగుట, యుక్తాయుక్త విచక్షణలను జరుపుట, సూక్ష్మ పరిగ్రాహ్యత్వము, ఆలోచనా పటిమ మొదలగున వన్నియు సంభవింపు చున్నవి.

స్వాధిష్ఠాన చక్రము- శరీరము నందలి... లింగ భాగమును- స్థానముగా కలిగి; ఆఱు దళముల తోటి పద్మాకారముగా యున్నది. ఈ ఆఱు దళముల యందు వరుసగా... "బ, భ, మ, య, ర, ల" యను వర్ణములు ప్రకాశింపు చుంటవి.

"బందినీ, భద్ర కాళీ, మహా మాయా, యశస్వినీ, రమా, లంభాష్ఠి" యనబడు ఆఱుగురు దళాధి శక్తులు యా దళముల యందు స్థితిని గలిగి యుందురు.

శ్లో॥ స్వాధిష్ఠాన మనేక వైద్యుత నిభం బాలాంత షట్పతకమ్॥

స్వాధిష్ఠాన చక్రము (పద్మము)- 'ఎఱుపు వర్ణము'ను గలిగి; మెఱుపును బోలి ప్రకాశింపుచు యుండ గలదు. ఇది... 'జల భూత తత్త్వము' గలది. అధి నాయకుడు- బ్రహ్మ!

ఈ పద్మము నందలి మధ్య కర్ణిక యందున- నాలుగు ముఖములు, ముఖమునకు- మూడు నేత్రములు; నాలుగు భుజములతో... పసుపు వర్ణము గలిగిన ఒక లలిత లావణ్య మూర్తి యుంటుంది. ఈమె హస్తముల యందు త్రిశూలము, పాశము, కపాలము, అభయ ముద్రలను ధరించి; సకలైశ్వర్య, సౌందర్య- శక్తి సంపదలను గలిగి; గర్వాతిశయముచే నొప్పారెడు "సిద్ధేశ్వరీ"

యను ఈ జీవ చైతన్య శక్తి- కాకినీ' రూప ధారిణియై యధివసించి యుంటుంది ఈమెకు- దధ్యన్నము యనగా పెరుగుతో కూడిన అన్నమునం దెక్కువ ప్రీతి!

అంతేగాక. . ఈ దేవతకు- “మధుప్రీతా” యను ‘విశిష్టసంకేతము’న్నది. “మధువు” యనగానే. ‘సుర’ యని మనము భావించ వచ్చును. కాని... పండితులు- మధు శబ్దమును .తేనె, నెయ్యి, పంచదార (లేక పెరుగు) లకు మాత్రమే చెప్పి; వాటిని “త్రిమధురము ల”ని వక్కాణించిరి ఐతే . ఇక్కడ స్వాధిస్థాన చక్ర స్థిత యైన సిద్ధేశ్వరీ దేవికి ‘ప్రీతి కరమైన మధువు’- దేవతా మధువు మాత్రమే.

“అసౌ ఆదిత్యో దేవ మధ్వితి” యను శ్రుతి ప్రమాణము ననుసరించి .. దేవతలకు- సూర్య తేజస్సే మధువుగా నిర్ణయించ బడి యుండుట వలన .. ఈ కాకినీ దేవత- “సూర్య కిరణముల యందు ఎక్కువ ప్రీతి గలది” యని దెలియు చున్నది. సూక్ష్మ దృష్టి తోడ పరిశీలించినచో విశ్వము నందలి సృష్టి సమస్తమునకు సూర్య కిరణముల ద్వారా మధుర రస మాపాదింప బడి, ఆ రస శక్తి చేతనే సృష్టి జీవించి; వృద్ధి నందు చున్నది గదా.

కావున. . స్వాధిస్థాన చక్ర మధ్యస్థిత యైన చిచ్ఛక్తి- కాకినీ రూపముతో .. సూర్య కిరణోద్భవము లైన మధుర రసమును గ్రహించి, “సమస్త జీవ కోటికి ప్రాణాధార యగు చున్నది”యనుట- సుస్పష్టము ఈ దేవతకు- బీజ, శక్తి, కీలక, న్యాసాదు లన్నియు- ‘క’కార వర్ణ సంకేతము గలవి.

కాకినీ ధ్యానము

శ్లో॥ స్వాధిష్ఠానాఖ్య పద్మే రస దళ సహితే వేద వక్త్రాం త్రినేత్రాం
హస్తాభ్యం ధార యంతీం త్రిశిఖ గుణ

కపాలాభయా న్యాత్త గర్వామ్!

మేధో ధాతు ప్రవిష్టామల మద

ముదితాం బందినీ ముఖ్య యుక్తాం

పీతాం దధ్యోద వాషా మభిమత

ఫలదాం కాకినీం భావయామః॥

3] మణిపూర చక్రము

స్వాధిష్ఠాన చక్రమునకు- పై భాగము నందు... నాభి (బొడ్డు) స్థానమున గల చక్రము- మణిపూర చక్రము! ఇది... పంచ భూత త్వముల యందు- అగ్ని తత్త్వమునకు సంబంధించినదై యున్నది. నేత్రములకు ఆధార భూత మైన ఈ చక్రమునకు- శ్రీ విష్ణు వధి నాయకుడు!

“మాన త్రయేణ పాద ప్రదేశో భవతి”

(శ్రుతి)

గర్భము ధరించిన- ‘మూడవ మానము’ నందు... ఆ గర్భ గత పిండ మునకు- కాళ్ళు, చేతులు ఏర్పడు చున్నవి. అందు వలన... ఈ ‘మణి పూర చక్రము’ యొక్క శక్తి- జీవులకు మాతృ గర్భము ప్రవేశించిన ‘మూడవ నెల’ నుండి ప్రారంభము కాగలదు.

శరీరము నందు యంతటను నిండి యుండి, జీవులకు- పుష్టి నొసంగు “మాంస మ”ను ధాతువున కీ మణిపూర చక్రమే యాధారభూతము! బలము, శౌర్యము, పరాక్రమము, ఓపిక, శారీరక శౌష్ఠవము మొదలగు నవన్మియు ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే ఏర్పడు చున్నవి. ఈ మణిపూర చక్రము- శరీరము నందలి నాభి స్థానములో... అంతర్గతముగా దశ దళముల తోటి- పద్మాకృతిని బోలి యుంటుంది.

ఆ దశ దళముల యందును- వరుసగా... “డ-థ-ణ-త-థ-ద-ధ-న-ప-ఫ” యనే పది మూల వర్ణములు ప్రకాశింపు చుంటవి. మరియు “డామరి, థంకారిణి, ణామరి, తామసి, స్థాన్వి, దాక్షాయణి, ధాత్రి, నందా, పార్వతి, ఫట్కారి” యను దళాధి శక్తులు- యా పది దళముల యందును పరివేష్టించి యుండెదరు. దళములకు, కర్ణికకు నడుమలో... రక్తవర్ణము గల అగ్ని తేజో మండలము ప్రకాశింపుచు నుండ గలదు.

శ్లో॥ రత్నాభం మణి పూరకం దశ దళం దాద్యం ఫకారాంతకమ్॥

ఈ మణిపూర చక్రము (పద్మము)- వజ్ర-వైడూర్య-మరకత-మాణిక్య మణి కాంతులను కలిగి; ‘దివ్య ప్రభ’లతో... విరాజిల్లు చుండ గలదు. అగ్ని భూత తత్త్వమగుట చేత... జ్వాలా మాలా పరివృతయై యొప్పును. దీని కర్ణికకు

యంచు నందు గల- స్వస్తికాకార మండలములో నీలి మేఘ చ్ఛాయలతో వెలు గొందు శ్రీ మహా విష్ణువు నివాస మొనర్చును ఈ పరమాత్ముడీ చక్రమున కధి నాయకుడు!

ఈ పద్మము యొక్క- 'కర్ణికా మధ్య భాగము' నందు .. మూడు ముఖ ములు, ముఖమునకు- మూడు నేత్రములతో ఎఱ్ఱని రక్త వర్ణ శరీర చ్ఛాయ గల ఒక దేవత నివసితయై యుండును ఈమె- నాలుగు హస్తముల యందు- శక్తి, దండము, వజ్రము, అభయ ముద్రలను ధరించి, పశు తుల్యులైన వారికి- అతి భయంకరము గాను, భక్త జనులకు- ప్రసన్నము గాను దర్శన మిచ్చును. వయోవస్థలు లేనిదైన ఈమె- "లాకినీ" యను పేర 'జీవ చైతన్య శక్తి'గా ఇక్కడ అధివసించి యున్నది.

ఈ లాకినీ దేవతకు- గుడాన్నము నందు ఎక్కువ ప్రీతి! ఈ దేవతకు- బీజ, శక్తి, కీలకాది న్యాసము లన్నియును .. 'ల'కార వర్ణ సంకేతమును కలిగి యున్నది. ఈ చక్రము నందు- 'కుండలినీ శక్తి' ప్రవేశించి నప్పుడు... అణిమా ద్యష్ట సిద్ధులు సంప్రాప్తించ గలవు ఆ ప్రకారముగా సంప్రాప్తించిన సిద్ధుల వలన .. సాధకుడు- పూర్వ సంప్రాప్త చిత్త స్థైర్యమును కోల్పోక; ప్రణవ ధ్యాన ధారణా నిష్ఠుడై, 'కుండలినీ శక్తి'ని- ముందుకు నడిపింప వలెను. లేకున్న... తిరిగి భౌతిక వాసనల యందు దగుల్కొని, యోగ భ్రష్టుడు కాగలడు.

లాకినీ ధ్యానము

శ్లో॥ దిక్పత్రే నాభి పద్మే త్రివదన విలస ద్దంష్ట్రినీం రక్త వర్ణాం।

శక్తిం వంభోళి దండా నభయ మసి

భుజై ర్ధారయంతీం మహాగ్రామ్।

దామర్యాద్యైః పరీతాం పశుజన

భయదాం మాంస ధాత్యైక నిష్ఠాం।

గుడాన్న సక్త చిత్తాం సకల సుఖ

కరీం లాకినీం భావయామః।

4] అనాహత చక్రము

నకల జీవులకు- 'హృదయ స్థానము' చాల చాల ముఖ్యమైనది. ఈ స్థానము నందు- సర్వ కర్మలకును ఆధార భూతమైన మనస్సు మరియును జీవాత్మలు వసించి యున్నవి.

“హృదయం చాప్యశ్చైథో ముఖం అథోనిష్ఠ్యా వితస్త్వాం తే నాభ్యా ముపరి తిష్ఠతి” యను ‘వేద ప్రమాణము’ ననుసరించి- “హృదయమునకు దిగువగా... వితస్తి ప్రమాణ దూరము నందు- ‘జీవాత్మ’ సర్వము తానై, ఏదియును తాను గాక; నీవార ధాన్యపు ముల్లు కన్ననూ... సూక్ష్మతరమైన ‘జ్వాలా మాల’లతో వెలుగొందు చుండ గలద”ని దెలియు చున్నది. బాహ్యభ్యంతరముల కాధార భూతమైన హృదయమే స్థానముగా గలిగి యున్నది- అనాహత చక్రము!

“మాస ద్యయేన శిరః కురుతే”

(శ్రుతి)

“గర్భ ధారణము జరిగిన- రెండవ మాసము నందు... గర్భ గత పిండ మునకు- ‘శిరము, చర్మము, అంతఃకరణము’లు “పిర్పడ గలవ”ని వేద ప్రమాణము! శరీరమునకు ఆధార భూతమైనది- రక్తము! సప్త ధాతువులలో నొకటి యగు- రక్త ధాతువున కీ అనాహత చక్రమే... మూల స్థానమై యున్నది.

పూర్వ జన్మ యొక్క సంస్కార బద్ధమైన- భావన, చేతనత్వము; భౌతిక, అధ్యాత్మిక సంబంధము లైన- పరివర్తనలు, కారిన్యము, దయాళుత్వములు మొదలగు నవన్నియు... ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే జనింపు చున్నవి.

ఈ అనాహత చక్రము- హృదయ స్థానమునందు పన్నెండు దళములతో పద్మాకృతిని కలిగి యున్నది. ఈ పద్మ దళములు పది రెండింటి యందు- “క, ఖ, గ, ఘ, జ, చ, ఛ, జ, ఝ, ఞ, ట, ఠ” యను పన్నెండు వర్ణములు గలవు. “కాళ రాత్రి, ఖాతీత, గాయత్రి, ఘంటా భారిణి, జేమిని, చండా, ఛాయా, జగతి, ఝంకారి, జ్ఞాన రూపా, టంక హస్తా, ఠంకారిణి” యనబడు దళాధి, శక్తు లా పన్నెండు దళముల యందు బరివేష్టించి యుందురు.

ఈ దళాధి శక్తులు- సిందూర వర్ణము గల వారు! ‘పద్మము’ లోపలి భాగము నందు... పొగ రంగు గల షట్కృణము- వాయు పూరితమై యుండ

గలదు ఆ పట్కణ మధ్యమము నందు- 'కర్ణిక' నాశ్రయించు కొని, చక్రాధి నేత యగు రుద్రుడు పరివేష్టించి యుండ గలడు. పద్మ కర్ణిక (బొడ్డు)- రక్త వర్ణ యుతము. ఆ కర్ణికా మధ్యమము నందు గల 'త్రికోణాకృతి' యందు 'బాణ' రూప మైన లింగము, దానికి క్రిందుగా 'హంస' రూప మైన జీవాత్మలు స్థితిని కలిగి యున్నారు

శ్లో॥ పత్రే ర్ద్వదశభి స్త్వనాహత పురీ హైమీ కరాంతాన్వితా

'అనాహత చక్రము (పద్మము)- ఎఱుపు, పసుపు, ధూప వర్ణములతో దేదీప్య మానమై యలరారు చున్నది ఇది. పంచ భూత తత్త్వముల యందు- వాయు తత్త్వమునకు మూలము! రుద్రు డీ చక్రమున కధి నాయకుడు

పద్మము నందలి కర్ణికా మధ్య భాగము నందు 'బంగారు రంగు' మేని చ్చాయలతో.. రెండు ముఖములు, తీక్షణ మైనట్టి కోటలు (పలు వరుస), నాలుగు భుజములను కలిగి- హస్తముల యందు- అక్ష మాల, శూలము, కపాలము, డమరుకములను ధరించి; సమస్త అభరణములతో బాటుగా.. కంకాళ (పుట్టెల) మాలను ధరించి, పదునాఱు సంవత్సరముల ప్రాయము గలిగిన ముగ్ధ మనోహర సుకుమార మూర్తి యైన జీవ చైతన్య శక్తి- 'రాకిణీ' నామ విఖ్యాతయై; పద్మాసనాసీనయై విరాజిల్లు చున్నది

ఈ 'రాకిణీ దేవత'కు- తైల మిశ్రిత మైన అన్నము(పులిహార)నం దధిక ప్రితి! బీజ, శక్తి, కీలక, న్యాసాదు లన్నింటి యందు రకార వర్ణమే ప్రధానమై యున్నది.

కుండలినీ శక్తి- ఈ చక్రము నందు ప్రవేశించి, 'ముఖ్య ప్రాణ స్వరూప' మైన 'జీవాత్మ'ను స్పృశించుట వలన.. సాధకునికి- మహత్తర మైన దివ్యాను భూతులే గాక . 'దశ విధము' లైన వివిధ 'నాదము'లునూ వినిపించ గలవు అతని భావనా ప్రపంచము- దివ్య తేజో విలసితమై, 'భౌతిక సంబంధము'లు సంపూర్ణముగా నశించు చున్నవి.

రాకిణీ ధ్యానము

శ్లో॥ హృత్పద్మే భాను పత్రే ద్వివదన

విలస త్థంష్ట్రీణీం శ్యామ వర్ణాం

అక్షం శూలం కపాలం డమరు

మపి భుజై ర్ధార యంతీం త్రినేత్రామ్॥

రక్తస్థాం కాళ రాత్రి ప్రభృత పరివృతాం స్నిగ్ధ భుక్తైన సక్తాం।

శ్రీ మద్యరేశ వంద్యా మభిమత

ఫలదాం రాకిణీం చింతయే త్తామ్

5] విశుద్ధ చక్రము

జీవులకు- నూతనోత్తేజమును, నవ చైతన్యమును ప్రసాదించు అమృత వర్షిణియే- విశుద్ధ చక్రము ఇది కంఠమునకు కొంచెము దిగువ భాగములో కలదు పంచభూతతత్త్వముల యందలి 'అకాశ తత్త్వము'నకు ఇది కారణ భూతము ఇచ్చట గల 'చంద్ర మండలాంశ' నుండి ఉద్భవించు 'అమృత' సారమే జీవుల మనుగడకు కారణ మగు చున్నది. వర్ణ మాతృకల కీ చక్రమే పుట్టినిల్లు మతీయు ఇదే జీవేశ్వర నిలయము శబ్దేంద్రియమునకు మూల కారణమైన ఈ చక్రము నందే- కుండలినీ శక్తికి- పరిపూర్ణత్వము సిద్ధించుట సంభవించును

“ఏక రాత్రే కలలం భవతి సప్త రాత్రోషితం బుద్బుధం భవతి అర్ధ మాసాభ్యంతరేణ పిండో భవతి మాసాంతరేణ కలితో భవతి ”

(శ్రుతి)

“స్త్రీ-పురుష సంయోగము వలన ఏర్పడిన రజో రేతస్సులు- ఇరువది నాలుగు గంటల వ్యవధిలో.. మిశ్రమమై అటు ఏమ్మట ఏడు దినములకు బుద్బుధ (బుడగ) యాకారమును పొంది, పదు నైదు దినములకు- 'పిండ' రూపమును ధరించి; ఒక మాసమునకు- గట్టిపడ గలద 'ని వేదప్రమాణము వలన దెలియు చున్నది

భౌతికముగా. “శరీరము” యని పిలువ బడుతున్న త్వగింద్రియము (చర్మము)నకు ఆధార భూత మైనది ఈ చక్రమే. చర్మము యొక్క- వర్ణము, మృదుత్వము, చర్మ సంబంధ మైన 'భౌతిక వికారము'లు మొదలగునవి యన్నియు ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే ఏర్పడు చున్నవి

ఈ విశుద్ధ చక్రము- కంఠమునకు కొంచెము దిగువ భాగము లోన... పదునాఱు దళములను కలిగి; పద్మాకృతి నంది యున్నది. పద్మము యొక్క దళములు పదునాఱింటి యందు “అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఌ, ఐ, ఓ, ఔ, అం, అః” యను పదునాఱు మూల వర్ణములు (అచ్చులు) గలవు. “అమృత, ఆకర్షణీ, ఇంద్రాణి, ఈశాని, ఉష, ఊర్ధ్వ కేశి, ఋద్ధిద, ఋకార, ఌకార, ౠషార, ఏర పదా, ఐశ్వర్యా, ఓంకారి, ఔషధి, అంబికా, అక్షరా” యనబడు 16 దళాధి శక్తులు యా 16 దళముల యందు- బరివేష్టించి యుందురు.

ఈ దళములకు లోపలి భాగములోన... తెల్లని వర్ణము గలిగిన ఆకాశ తత్త్వము వ్యాపించి యుండ గలదు. నలుపు, తెలుపు, పసుపు వర్ణములతో కూడిన కర్ణిక యొక్క మూల స్థానము నందు- చక్రాధి నాయకు డైన జీవాత్మ స్థితిని గలిగి యుండును. ‘పద్మ కర్ణిక’- రక్త, శ్వేత వర్ణ మయము! ఆ కర్ణికా మధ్యమము నందు- “వజ్రేశ్వరి” యను దేవత కలదు.

శ్లో॥ దృష్ట్వారం సర్వ జ్ఞోడశైశ్చ సహితం జ్యోతిః విశుద్ధాంబుజమ్॥

విశుద్ధ చక్రము (పద్మము)- వజ్రము వలె ప్రకాశ వంత మైనది. దీనిది- ఆకాశ తత్త్వము! జీవాత్మ- అధి నాయకుడు!

పద్మము నందలి కర్ణికా మధ్య భాగము నందు- ఆరక్త వర్ణాన్వితయు; గురు-దేవతా-మంత్ర సంధానముల వలన... *తనే ఆ దేవతా స్వరూపుడుగా తలంచని (అనగా... తన కన్నను దేవతను అన్యముగా భావించు) సాధకుల విషయములో... భయంకరముగా కానుపించు రూపము గలదియు; రక్త-

***“అన్యోఽసౌ వన్యోఽహమస్మీతి న నవేద యథా పశురితి”**

(శ్రుతి)

“అద్వైత జ్ఞాన శూన్యము గలవారు పశు తుల్యు ల”ని పై వాక్యము స్పష్ట పఱచు చున్నది. “ద్వితీయా ద్వైభయం భవతి” అనునట్లుగా... “తన కన్నారెండవ పదార్థము కలద”ని నమ్ము వారలకు భయము కలుగు చుండ గలదు. యోగ సాధకులు- ఇట్టి అన్య భావములకు చిత్తము నందు తావు కల్పించక; చిత్తై కత్వము నందు- యోగ సిద్ధియే ఏకైక లక్ష్యముగ పురోగమించ వలెను.

శ్వేత వర్ణములతో నలరారుచున్న ఏక శిరస్కయు, త్రినేత్రములు, నాలుగు భుజములను కలిగినదియు హస్తముల యందు “ఖట్వాంగము, ఖడ్గము, త్రిశూలము, చర్మము” యను వానిని ధరించినది యు యగు నొక మహా శక్తి-గంభీర వదనార విందయై, జీవులను- నిత్యామృత వర్షములచే నవ చైతన్య వంతులుగా తీర్చిదిద్దు వశ్రేష్ఠరీ దేవి- ఈ చక్ర కర్ణిక యందు ‘డాకినీ స్వరూపిణియై యలరారు చున్నది

ఈ డాకినీ దేవత కు- ‘పాయసాన్నము’ నందు బహు ప్రీతి. బీజ, శక్తి, కీలక, న్యాసాదు లన్నింటి యందును- డ’కార వర్ణమే ప్రధానమై యున్నది

శ్లో సర్వాస్యేత నతియుతా అక్షస్ర క్కుప్త కాన్వితాః

షోడశారేషు విన్యసే నృధ్యే సంస్థాప్య డాకినీమ్

విశుద్ధ చక్రము నందున- మహత్తర మైన గొప్ప శక్తులు నిబిడి కృతమై యున్నవి వీటిని ‘గ్రంధము’ల యందు వ్రాయుటకు- “ఇలాంటివి” యని వర్ణించుటకు వీలు పడనివి “అనుభవ మ”నే ఐశ్వర్యము గల సద్గురువుల ద్వారా మాత్రమే . ఈ చక్రము యొక్క విశిష్టత గుర్తింప బడుతుంది

ఆ కుండలినీ శక్తి- విశుద్ధి యందున ప్రవేశించిన పిమ్మట ఖేచరీ ముద్రతో .. కుండలినీ శక్తిని యచ్చటనే ఆపి, ‘ఏలోమ క్రమము’లో అనగా అపసవ్య మార్గము ద్వారా కుండలినీని- మూలాధారము వఱకు గొనిపోయి, అచటి నుండి తిరిగి .. ‘సవ్య క్రమము’లో- సుషుమ్న ద్వారా ఆజ్ఞా చక్రము నకు చేర్చిన ఎడల విశుద్ధి యందలి సర్వ శక్తులు విజృంభించి, బహిర్గతములు కాగలవు

ఇది . హర యోగ విద్యా రహస్యముల యందు సవివరముగా గలదు విశుద్ధి యందే . కుండలినీని- నిలుప గలిగిన ఎడల ఎంత కాలము వఱకు అట్టి స్థితిని కలిగి యుండునో, అంత వఱకును- జరా-మరణములు, ఆకలి-దప్పులు యుండవు.

డాకినీ ధ్యానము

శ్లో॥ గ్రీవా రూపే విశుద్ధే నృప దళ కమలే శ్వేత రక్తం త్రినేత్రం॥

హస్తైః ఖట్వాంగ ఖడ్గైః త్రిశిఖ

మపి మహా చర్మ సం ధార యంతీమ్

వక్త్రే ఖైకేన యుక్తాం పశు జన

భయదాం పాయసాన్వైక సక్తాం

త్వక్స్థాం వందేఽమృతాదైః పరివృత

వపుషాం డాకినీం వీర వంద్యామ్ ।

6] ఆజ్ఞా చక్రము

శరీరాంతర్గతములైన, మానవ చైతన్యమునకు- మూల కారణము లైన చక్రము లన్నింటి లోకి- తల మానిక మైనది, విశిష్ట మహిమాన్విత మైనది- ఆజ్ఞా చక్రము దీని పేరు నందే దీని గుణము సూచింప బడుచు యున్నది. సర్వేంద్రియములను, మనసు-బుద్ధి-చిత్త-అహంకారాదులను, సమస్త నాడీ మండలములను ఆజ్ఞాపించి, వాటి వాటి వృత్తి-ప్రవృత్తుల యందు ప్రవర్తింప జేయు శక్తి- ఈ చక్రమునకు గలదు.

ఈ చక్ర స్థానమునకు- 'కుండలినీ శక్తి' నమీపించిన తోడనే. పంచ భూతాత్మక మైన ప్రకృతి సంబంధము లన్నియునూ యంతరించి; సాధకుడు- నిశ్చలుడు, నిర్వికల్పుడు, పరిశుద్ధస్వయంప్రకాశకుడు కాగలడు మరియునూ కుండలినీకి ఇచ్చట గల- పరమాత్మ సంపర్కము వలన. సాధకు డజేయుడు, అమరుడు గూడ కాగలడు.

“షష్ఠే మాసి నాసాఽక్షీ శ్రోత్రాణి భవతి”

(శ్రుతి)

“గర్భము నందు- క్రమక్రమముగా వృద్ధి నందు పిండమునకు. ఆఱవ మాసము నందు- ముక్కు, చెవులు, కన్నులు ఏర్పడ గలవు” యని దెలియు చుండుట వలనా, ఆజ్ఞా చక్రమునకు భ్రూమధ్యము స్థాన మగుట వలనా... ఈ చక్రము- జీవులకు తల్లి గర్భము నందు. ఆఱవ మాసమున ఏర్పడును

అజ్ఞా చక్రము- రెండు కనుల మధ్యనగల భ్రూమధ్య స్థానము నందు- రెండు దళములతో... పద్మాకృతిగా యుండును. ఇది... “మజ్జ” యను ధాతు విశేషమునకు మూలము! “మజ్జ” యనగా... ‘ఎముక’లలో నుండు- యొక విధమైన క్రొవ్వు పదార్థము! జ్ఞానము, దీప్తి, స్ఫురణ, నిర్మలత్వము, జిజ్ఞాస, శోభన, అజ్ఞ, క్షమ, సద్వర్తనము, ఆచరణ మొదలగు విషయములన్ని ఈ చక్ర ప్రభావము వలననే... జీవులకు- సంభవింపుచు నున్నవి. స్వేచ్ఛా, పరేచ్ఛా, ప్రారబ్ధముల కతీతుడైన పరమాత్మకీ చక్రమే- నివాస స్థానము! “అంతః కరణ ము” నునది గూడ “ఇంద్రే కలద”ని కొన్ని యోగ గ్రంథములు తెలుపు చున్నవి.

కుండలినీ శక్తిని- ఈ చక్రము నందు నిలిపి; పతంజలి మహర్షి చెప్పిన వివిధ సంయమముల ద్వారా... అనూహ్యమైన భౌతిక మార్పులను సృష్టించ వచ్చును. ఇది... “సర్వ సృష్టిని శాసించు నిలయము” యని చెప్పక తప్పదు. అణిమా, లఘిమా, గరిమా మొదలుగా గల అష్ట సిద్ధులు- ఈ చక్ర స్థానము నందే సాధకునికి లభించ గలవు.

శ్లో॥ హంక్షే త్యక్తర పద్మ పత్ర యుగళం రత్నోప మాజ్ఞాపరీ॥

కెంపు రంగును గలిగి; రెండు దళములచే ప్రకాశించు దివ్య పద్మము- లలాట భాగము నందు విరాజిల్లెడ ‘అజ్ఞా చక్ర’మై యున్నది. ఈ ‘దళము’ల యందు... “హ, క్ష” యను వర్ణములు రత్న ప్రభలతో వెలుగొందు చుంటవి. “హంసవతి, క్షమాయ” యను దళాధి శక్తు లారెండు దళముల యందును- అధివసించి యుందురు.

కర్ణికకు- వెలుపలి ప్రక్క నున్న త్రికోణము నందు... చక్రాధి నాయకు డైన పరమాత్మ- ప్రణవాకారముతో, జ్యోతి స్వరూపుడై వెలుగొందుచు నుండ గలడు.

శ్వేతారుణ కాంతుల యా ‘పద్మ కర్ణిక’ యందు... తెల్లని దేహ కాంతితో- అణు శిరములు, ముఖమునకు- మూడు నేత్రములు; నాలుగు భుజములు; హస్తముల యందు... జ్ఞాన ముద్ర, డమరుకము, అక్ష మాల, కపాలములను ధరించి; అన్ని శుభములను చేకూర్చ గల స్వతంత్ర శాసనాధికారము వహించిన జీవ చైతన్య శక్తి ‘సిద్ధ మాత’- ‘హాకినీ’ రూపములోన యధివసించి యున్నది.

ఈమెకు- హరిద్రాన్నము నందు ప్రీతి ఈ హాకినీ దేవత'కు- బీజ, శక్తి కీలక, న్యాసాదు లన్నింటి యందు- 'హ'కార వర్ణమే ప్రధానమై యున్నది.

హాకినీ ధ్యానము

శ్లో॥ భూమధ్యే బిందు పద్మే దళ యుగ కలితే శుక్ల వర్ణాం కరాబ్జైః

భిభ్రాణాం జ్ఞాన ముద్రాం డమరుక

మమలా మక్త మాలాం కపాలమ్

షట్పుక్రాధార మధ్యాం త్రినయన

లసితాం హంస వత్స్యాది యుక్తాం

హరిద్రా నైక సక్తాం సకల శుభ కరీం హాకినీం భావయామః

7] సహస్రారము

“సహస్రము” అంటే. ‘పది వందలు’గా మనకు అర్థము స్ఫుర్తిస్తుంది కాని. వేద పరిభాషలో “సహస్రము” అంటే “అనంత మ”నే అర్థము ఉంది “సహస్ర శీరుషా పురుషః సహస్రాక్ష స్సహస్ర పాత్” యని శ్రుతి వాక్యము! అనంత మైనదిగా (అనగా.. ఊహ కందని విధముగా) యున్నది గావున .. దీనికి “సహస్రారము” యను పేరు కలిగినది.

అనంతమైనది. భగవత్ స్వరూపమైన- పరతత్వ మొక్కటియే! దీనిని మించినది, సమమై నట్టిది మరొకటి లేదు అందు వలననే... ‘సతత్ సమ శ్చా భ్యది కశ్చద్యత్యతే’ యని వేదము నందు గూడ ఈ విషయము స్పష్ట పఱచ బడినది. అనగా ‘సహస్రార స్థానము’- అనంతమైన ‘బ్రహ్మ మయము’, జీవన్ముక్తికి- మూలస్థానము, పరిపూర్ణయోగసిద్ధికి- ‘దివ్య సంకేత కేంద్రము’, అచంచల సమాధి నిష్ఠకు- జన్మ భూమి! హృత్సుండరీక మైన ‘జీవాత్మ’తో- భూమధ్య గతమైన ‘పరమాత్మ’ కలసి, రమించు సంతతానంద దివ్య తేజో నికేతనము- సహస్రార స్థానము.

రాజ యోగ పరిపూర్ణత వలన సాధించ బడిన ఆత్మ సాక్షాత్కారము, తద్వారా కలిగే పునరావృత్తి రహిత శాశ్వత బ్రహ్మైక్యమునకు ఈ సహస్రార స్థానము- దివ్య సోపానము

ఎద్దానిని తెలిసి కొనుటకై వేదములు, ఉపనిషత్తులు, భాష్యములు మొదలగునవి ఏర్పడినవో ? ఏది తెలియ బడక . జీవులు- చావు-పుట్టుకల మధ్య- బాల్య, యౌవన, కౌమార, వార్ధక్యాది వివిధావస్థలను పొంది ఘోర సంసార కూపము నందు కొట్టు మిట్టాడుచును యున్నారో. ? జీవులకు గల సర్వకర్మ క్షయమునకు, మఱల 'పుట్టుక' లేని 'జీవన్ముక్తి'కి- ఎయ్యది కారణ భూతమో .? అందఱి యందున, అన్నింటి లోన, భూమ్యాకా శాశ్వత మైనట్టి ఈ అనంత విశ్వము నందలి- అణువణువునా ఏది నిండి యున్నదో.. ? అట్టి పదార్థము లేదా శక్తి 'ఇట్టిది' యని నిర్ధారించి, తెలిసికొను విజ్ఞాన ఖనియే . సహస్రార స్థానము

ఆజ్ఞా చక్రమునకు పైనగల రుద్ర గ్రంధి- ఛేదింపబడి నంతనే. అనంత సూర్యుల కాంతితో తేజరిల్లుచు . 'సహస్రార స్థానము' గోచరిస్తుంది ఇది . కపాల భాగమునం దేర్పడిన అనేకములైన సూక్ష్మ నాడుల గజిబిబి అల్లికలతో కూడి యున్న మృదువైన ప్రదేశము ఈ నాడుల మధ్య- కమల దళముల వంటి అతి సూక్ష్మమైన అఱులున్నవి ఈ అఱులు ఒక్కొక్కటి- ఒక్కొక్క భౌతిక, ఆంతరంగిక ప్రక్రియలకు ఆదేశ కేంద్రములు!

ఆ 'కుండలినీ శక్తి'- ఈ 'సహస్రారము'ను ప్రవేశించి నంతనే.. దేహము నందలి సర్వేంద్రియములు- వాటి 'ధర్మము'లను (చేయు పనులను) వదలి, నిద్రాణము కాగలవు ఈ సహస్రార స్థానము నందు- ద్విత్వమునకు స్థానము లేదు. నిశ్చల సచ్చిదానంద పర బ్రహ్మ మొక్కటియే అచ్చట భాసింపు చున్న పదార్థము! ఇదియే అద్వైత సిద్ధాంత సారము!

శ్లో॥ బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిః బ్రహ్మగ్నో బ్రహ్మ ణాహుతం
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మ కర్మ సమాధినా

కాయక, వాచిక, మానసిక కృత కర్మము లన్నియు- బ్రహ్మార్పణ మొన రించి, నిష్కామ భావనతో జీవుడు- పరబ్రహ్మను జేరి, ఆ బ్రహ్మతో లయ

మంది; సమాధి స్థితిని పొందుటయే- (రాజ) యోగ సిద్ధికి పరమ లక్ష్యము అట్టి లక్ష్య సిద్ధి చేకుటిన నాడు- జీవుడు 'కైవల్యము నందుట నిశ్చయము, నిర్వివాదము

“సప్తమే మాసే జీవ సంయుక్తో భవతి అష్టమే మాసే సర్వ సంపూర్ణో భవతి నవమే జీవతి” (శ్రుతి)

“గర్భ గతమై, వృద్ధి నందు పిండమునకు- ‘ఏడవ మాసము’ నందు.. జీవము ఏర్పడి, ఎనిమిదవ మాసంబున- సర్వ సంపూర్ణ మైన ‘చైతన్యము’ ప్రాప్తించి, తొమ్మిదవ మాసము నందు- అటునిటు కదలాడు శక్తి సమకూర గలద”ని ‘శ్రుతు’ల వలన దెలియు చున్నది అనగా “తొమ్మిదవ మాసము నుండి. ఆ ‘సహస్రార కమలము’ నందలి ‘ఇంద్రియ సంకేత కేంద్రములు’- తమ కర్తవ్యమును నేటివేర్చుట ప్రారంభింపు చున్నవ”ని విశద మగు చున్నది.

బ్రహ్మ రంధ్ర స్థానము నందు ‘సహస్ర (అనంత) దళము’లతో కూడి యుండునది- సహస్రార చక్రము! హర యోగ పరులకు- దీని ప్రయోజనము శూన్యము. ఇది . ‘కోటి సూర్య ప్రకాశ మానము’గా వర్ణించ బడినది. దీనికి అధి నాయకుడు- గురుమూర్తి! (గురు వ”నగా. “శుద్ధ బ్రహ్మము”యనియే యర్థము!)

శ్లో॥ గురు ర్రూప్య గురు ర్విష్ణుః గురు ర్దేవో మహేశ్వరః
గురు స్సాక్షా త్పరం బ్రహ్మ తస్మైః శ్రీ గురవే నమః

“బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరుల”ను- “త్రిమూర్త్యాత్మక స్వరూపమై యొప్పు ఆ పర బ్రహ్మకు- నమస్కారము” యను ఈ శ్లోకార్థమునే గాక “శ్రీ గురుః సర్వ కారణ భూతా శక్తిః” యను వాక్యమును పరిశీలించినను . ఆ పరమేశ్వరుడే గురు మూర్తిగా దెలియు చున్నది

శ్లో॥ తస్మా దూర్ధ్వ మథోముఖం వికసితం పద్మ సహస్ర చృదం॥
నిత్యానంద మయీ సదా శివపురీ శక్తే నమ శ్శాశ్వతమ్

అజ్ఞా చక్రమునకు- పై భాగములో . ‘బ్రహ్మ రంధ్ర స్థానము’ నందు- అథో ముఖమై విప్పాటిన సహస్ర దళముల పద్మము- దివ్య కాంతులను కలిగి

ఉంటుంది ఇదియే రేతస్సునకు ఓజస్సునకు మూలము. దీని దళముల యందు అకారాది వర్ణ మాతృకలన్నియు పునరావృత మౌతూ నిండి ఉంటవి

ఈ పద్మ కర్ణికా మధ్యములో . సహస్ర శిరములు, సహస్ర బాహువులు, సహస్ర నేత్రములను కలిగి, సర్వాయుధములను ధరించి, సర్వజ్ఞత్వమును వహించిన అది శక్తి- 'యశస్వినీ' నామ ధేయు రాలై, సర్వ కర్మలకు సృష్టి-స్థితి-లయములకు నాధార భూతమై, 'యాకినీ' రూపము తోటి అధివసించి యుండును ఈమెకు- అన్ని పదార్థముల యందును ప్రీతి గలదు ఈ యాకినీ దేవతకు- బీజ, శక్తి కీలక, న్యాసాదు లన్నియు 'య'కార వర్ణ సంకేతమును గలిగి యుంటవి

యాకినీ ధ్యానము

శ్లో॥ ముండ వ్యోమస్త పద్మే దళ శత దళకే కర్ణికా చంద్ర సంస్థాం
రేతో నిష్ఠాం సమస్తాయుధ కలిత కరాం సర్వతో వక్త్ర పద్మామ్
అది క్షాంతార్థ శక్తి ప్రకటన పరివృతాం సర్వ వర్ణాం భవానీం
సర్వన్న ఆసక్త చిత్తాం పరశి రసికాం యాకినీం భావయామః

హంస గమనము

“హంస”యనగా “జీవుడికి ప్రతి రూప మ”ని తెలిసి కొన్నాము. ఈ జీవుడు- కుండలినీ ప్రబోధమునకు ముందు గాను, కుండలినీ శక్తితో బాటు గాను . పూర్వము దెల్పినట్లుగ వివిధ చక్రముల యందు సంచరించుటయే హంస గమనము. “సో”యను ‘ఉచ్ఛ్వాసము (గాలిని- పీల్చుట)’, “హమ్” యను ‘నిశ్వాసము (గాలిని వదలుట)’ మనకు తెలియ కుండానే అనేక వేల పర్యాయములు జరుగు చున్నవి ఇట్టి శ్వాస క్రియను- యోగులు పరిమితి నొనర్చి యుండ వలెను.

యోగ శాస్త్రముల యందు దైనందిన శ్వాస క్రియలు- ఒక దినమునకు (24 గంటలకు) . 21600గా నిర్ణయింప బడి యున్నవి. అనగా. “గాలిని- పీల్చుట, వదలుట” యనునది- 4 క్షణముల కాలమున కొక్క మాటు జరుగ వలెను. కాని. మన కట్లు జరుగుట లేదు

కావున సాధకుడు- ముందుగా ఈ శ్వాస క్రియను అదుపు గావించు కొని, ప్రయత్నము లేకుండగనే. ప్రతినాలుగు క్షణములకొకమాటు ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసములు జరుగునట్లు అలవాటు గావించుకో వలెను.

శ్వాస క్రియను- అదుపునం దుంచుకొన్న పిదప దాని గమనములో మార్పులను చేయవలసియున్నది. సూర్యోదయమే- జీవులకు జీవనోదయము! అట్టి సూర్యోదయ కాలములో మొదలుకొని, హంస యొక్క గమనమును- 'ఇడా' నాడి ద్వారా ప్రారంభించి, మూలాధారము నందు- 600 మాటులు పరిభ్రమింప చేయాలి.

అనగా. మొదటి మాటు కుడి నాసికా రంధ్రము ద్వారా వాయువును- మూలాధారము వరకును గొనిపోయి 'సోమి హం' భావనతో- ఎడమ నాసికా రంధ్రము ద్వారా.. బయటకు వదలాలి. ఈ (ప్రతి 4 క్షణముల కాలములోనే పూర్తిగావాలి ఆటు వందల మాటులు- ఈ విధముగా హంస మంత్ర జపమును చేసి, దీనిని- మూలాధార స్థితుడైన గణపతికి అర్పణము గావించాలి

అటు పిమ్మట.. పైవిధము గానే 'స్వాధిష్ఠానము' నందు- ఆటు వేల పర్యాయములు, 'మణిపూరము' నందు- ఆటువేల సార్లు, 'అనాహతమునం దాటు వేల మాటులు, విశుద్ధము నందు- ఓ వెయ్యి పర్యాయములు, ఆజ్ఞా చక్రము నందు- పది వందల మాటులు, సహస్రార కమలము నందు- వెయ్యి పర్యాయములు- హంస మంత్ర జపమును చేసి; ఆయా చక్రాధిష్ఠాన దేవతలకు సమర్పించ వలెను

ఈ ప్రకారము.. క్రమబద్ధముగా ప్రతి నిత్యమునూ అభ్యసించ బడు యోగము- హంస యోగము! దీని ద్వారా.. యోగ సాధకునికి- ప్రాణ గమన మార్గములు శుద్ధియై, వ్యాకోచించుట వలన. కుండలినీ శక్తికి- ప్రయాణము సుఖకరముగా సాగుటకు దోహద పడ గలదు మరియునూ బుద్ధి స్థిరత్వము గలిగి, సమాధి త్వరితముగా సిద్ధింప గలదు

సంయమము

“త్రయ మేకత్ర సంయమః”

(పతంజలి యోగ సూత్ర)

“సంయమము” యనునది- సంపూర్ణిగా అంతరంగిక క్రియా సంబంధమైనది. దీని ద్వారా... సాధకుడు- మహత్తరమైన అతీత కార్యములను నిర్వహించుటకు; అగత-అనాగత, భూత-భవిష్యత్-వర్తమాన జ్ఞానముల నందుటకు శక్తి గలవాడు కాగలడు.

ధారణ-ధ్యాన-సమాధుల యొక్క సమష్టి కలయిక వలన గాని... ఈ సంయమ స్థితి కలుగదు. “అంతర్గత-బహిర్గత విషయముల మీద చిత్తమును (మనస్సును) నిలుపుట; అట్లు ఏకత్వ స్థితి నందిన చిత్తమును- యందే స్థిరపఱచుట; ఆ ధారణా విషయము యొక్క ‘బాహ్య రూపము’ను వదలి; అర్థములను మాత్రమే భాసింపజేయుట”-యను మూడు యవస్థలు- ఏక కాలము నందు గాని లేదా ఒకదాని తరువాత నొకటిగా గాని సంభవించి; ఆ యవస్థ యందే... కొంత కాలము వఱకు నుండునది- సంయమము!

“తజ్జయ్యాత్ ప్రజ్ఞా లోకః” యను పతంజలి సూత్రము ననుసరించి; ఈ సంయమమును సాధించిన (జయించిన) సాధకునికి- అతీతమైన జ్ఞానము గలిగి; సమస్త సిద్ధులు కరతలామలకము కాగలవు.

ఐతే... ఈ “సంయమ ము”నే శక్తి సిద్ధించిన వారు- కేవలము... సర్వ శక్తి సమన్వితములు, సర్వజ్ఞులు మాత్రమే కాగలరు. అంతే గాని... జీవన్ముక్తులు మాత్రము కాలేరు.

ఈ సంయమము ద్వారా చిత్తము- నిర్వికల్పము నందక పోగా... శరీర పునరావృత్తికి (మఱు జన్మకు) కారణము కాగలదు. కాబట్టి... సంయమము నందు కలుగు సమాధి సవికల్ప సమాధియే గాని; రాజ యోగ సిద్ధిని కలిగించు నిర్వికల్ప సమాధి మాత్రము కాదు.

ఏ విషయము నందైనా... ‘సంయమము’ నొనర్చుటకు ముందు- ఆ విషయము యొక్క బాహ్య రూపమును విడచి; దాని అర్థ, క్రియా రూపముల యందు మాత్రమే మన చిత్తమును ప్రవేశింప జేసి; ధారణ, ధ్యాన, సమాధి స్థితులను పొందినచో... ఆ విషయము యొక్క సర్వజ్ఞత్వము- సాధకునికి కరతలామలకము కాగలదు.

‘యోగి’- భూత కాలము నందు గాని; వర్తమాన, భవిష్యత్ కాలముల యందు గాని సంయమ మొనర్చిన... ఆ కాలములకు సంబంధించిన విషయ

పరి జ్ఞానము కలుగ గలదు. అట్లే.. శబ్దార్థము పైన- సంయమ మొనర్చిన... సమస్త శబ్దముల యొక్క అర్థ జ్ఞానము పూర్వ స్మృతి యందు సంయమ మొనర్చిన.. పూర్వ జన్మ విషయ జ్ఞానము- యోగికి కలుగు చుండ గలవు.

“కాయ రూప సంయమా త్తద్ గ్రాహ్య శక్తి స్తంభే చక్షుః ప్రకాశ సంయోగేఽంతర్ధానమ్”
(పతంజలి యోగ సూత్ర)

శరీర భౌతిక రూపము నందు- సంయమ మొనర్చుట వలన. యోగికి ‘అదృశ్య స్థితి’ సంభవింప గలదు రూపము-రూపాందిన వస్తువుల యొక్క- సంయోగము చేతనే.. దర్శన (చూచు) శక్తి కలుగుచు నున్నది ఆ శక్తి (చూచు శక్తి) అనగా . నేత్రేంద్రియములు పని చేయుటకు మూలము యైన (బాహ్య వస్తువులు, వివిధ రూపములు) రూపముల మీద- సంయమ మొనర్చి; ఆ రూపమును- దానికి ఆశ్రయమై యుండు వస్తువు నుండి వేరుగా చేయుట వలన... ‘రూప దర్శన శక్తి’ నశించ గలదు అప్పుడు.. ఎదురుగా నున్నను- యోగి ఎవ్వరికీ కనిపించడు.

ఈ విధము గానే.. శబ్దాలు, కర్మము, స్నేహము, గుణము, దివ్య (హృదయము నందలి) జ్యోతి, సూర్యుడు, ధ్రువుడు, నాభి చక్రము మొదలగు వివిధ ప్రదర్శముల యందు సంయమ మొనర్చి, పలురకము లైన సిద్ధులను, అనేక రకము లైన శక్తులను సాధించుటకు అవకాశము లున్నవి పతంజలి మహర్షి- తన యోగ సూత్రముల యందు ఈ సంయమమును గుఱించి సవిస్తరముగ దెలిపి యున్నాడు

అష్ట సిద్ధులు

‘మూలాధార చక్రము’ నందలి సుషుమ్నా మార్గ ద్వారము యొద్ద- కుండలినీ ప్రబోధము జరిగిన మఱు క్షణ మందే యోగికి- కొన్ని అద్భుత శక్తులు ప్రాప్తించ గలవు అటు పిమ్మట.. ‘కుండలినీ శక్తి’- వివిధ స్థానము లందు- సంచరింపు చున్నప్పుడు ఆయా స్థాన ప్రభావముల వలన- సర్వ సిద్ధులకు మూల కారణ మైన అణిమాది అష్ట సిద్ధులు ప్రాప్తించ గలవు

- 1] అణిమా సిద్ధి:- ప్రకృతి లోని పరమాణువున కంటెను... సూక్ష్మ తరమై యుండుట (అనగా... సూక్ష్మ రూప ధారణము)!
 - 2] మహిమా:- ప్రకృతి లోని అతి గొప్ప వస్తువున కంటెను... అతి గొప్పగా నుండుట (అతి గొప్ప రూపమును ధరించుట)!
 - 3] గరిమా:- ప్రకృతి లోని అతి భార మైన దాని కంటెను... అతి భారముగా నగుట (బరువును పెంచుట)!
 - 4] లఘిమా:- ప్రకృతి లోని అతి తేలికైన దాని కంటెను... తేలికగా నగుట (దూది కన్నను తేలి కగుట)!
 - 5] ప్రాప్తి:- తన ప్రయత్న మేమియును లేకున్నను... అన్ని విషయములు తన కనుకూలమై ఫలించుట!
 - 6] ప్రాకామ్య:- తన 'మనోసంకల్పము' లన్నియు- సంపూర్ణముగా నెఱవేఱుట; అతీతము లైన విషయముల యందు తనకు- స్పర్శ, దర్శన, సంచార శక్తి లభించుట!
 - 7] ఈశత్వ:- భగవంతుని వలెనే- సమస్తమును సృష్టించుట, కాపాడుట, నాశన మొనర్చుట!
 - 8] వశిత్వ:- 'భగవత్ సృష్టి' యగు... ఈ సకల 'చరాచరప్రపంచము'ను యంతయు- వశ పఱచు కొని, శాసింప గలుగుట!
- శ్లో॥ వృత్తి హీనం మనః కృత్యా క్షేత్రజ్ఞం పరమాత్మని।
ఏకీకృత్య నిముచ్చ్యే యోగోయం ముఖ్య ఉచ్యతే॥

ప్రకృతి సంబంధిత వ్యాపార లంపటముల యందు దగుల్కొని యున్న మనస్సును- వృత్తి రహిత మొనర్చి; క్షేత్రజ్ఞు డైన 'పరమాత్మ'తో- 'జీవాత్మ'ను ఐక్యము గావింప గలిగిన యోగ సిద్ధునికే... ఈ అష్ట సిద్ధులు సమకూరును.

"స్వాధిష్ఠాన చక్రము నందు- ఆ 'కుండలినీ శక్తి' ప్రవేశించి నప్పుడు... అణిమా సిద్ధియును; 'మణిపూర చక్రము' నందు- మహిమా-గరిమా సిద్ధులును; 'అనాహత చక్రము' నందు- 'లఘిమా-ప్రాప్తి-ప్రాకామ్య' సిద్ధులును; విశుద్ధ చక్రమునం దీశత్వ సిద్ధియు; ఆజ్ఞా చక్రము నందు- వశిత్వ సిద్ధియు లభింప గలద"ని "కైలాస మర్చము" యను యోగ గ్రంథము నందు కలదు.

“స్థూల స్వరూప సూక్ష్మాన్యయర్థవత్వ సంయమా ద్భూత జయః”

(పతంజలి యోగ సూత్ర)

“పృథ్వి, జల, వాయు, అకాశ, అగ్ని” యను పంచ భూతముల యొక్క “స్థూల-సూక్ష్మ రూపముల యందు- సంయమ మొనర్చుట వలన... భూత జయము అనగా... ‘పంచ భూతాత్మక మైన ప్రకృతి’ని జయింప గలుగు శక్తి ప్రాప్తించున”ని ‘పతంజలి’ వాక్యము! పంచ భూతములకు, అష్ట సిద్ధులకు- చాలా దగ్గఱ సంబంధము కనిపించ గలదు. ‘అష్ట సిద్ధుల’ యందలి... ఏ సిద్ధియు- జీవన్ముక్తికి గాని, పర బ్రహ్మ సాక్షాత్కార యుతమైన నిశ్చల నిర్వికల్ప సమాధికి గాని ఉపకరించునది గాదు.

ఈ అష్ట సిద్ధులు- కేవలము... ఐహిక ప్రపంచమునకే పరిమితములై యుండి, ప్రపంచ సృష్టికి కారణ భూతమైన అష్ట మూర్తుల యొక్క అంశకు చిహ్నములై యున్నవి.

“అష్ట మూర్తు ల”నగా నేవియో చూడుము!

“భూమిరాపోఽనలో వాయు ఖం మనో బుద్ధి రేవచ అహంకార జతీయం మే భిన్నా ప్రకృతి రష్టథా”

(ఈశ్వర గీత)

శ్లో॥ పృథివీ సలిలం తేజో వాయు రాకాశ మేవచ|

సూర్య చంద్రమసౌ సోమయాజ తేత్యష్ట మూర్తయః॥

(శంఖు రహస్యము)

“భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, అకాశము, సూర్యుడు, చంద్రుడు, యజ్ఞేశ్వరుడు” అనువారు- అష్టమూర్తులు! వీరి శక్తి-సామర్థ్యములు ప్రభవిల్లే ఆ యా స్థానముల యందున- ‘కుండలినీ శక్తి’ని చేర్చినచో... వారికి సంబంధించిన ఎనిమిది రకము లైన సిద్ధులు సమకూరు చున్నవి.

పతంజలినంబోధించిన- ధారణ, ధ్యాన, సమాధియుక్తమైన ‘సంయమము’- కుండలినీ శక్తికి ప్రతిరూపమే గాని; అన్యము గాదు. బాహ్య ప్రాదుర్భావము లైన అష్ట సిద్ధులు- ఈ విధముగా సంక్రమింప గలవు.

నిష్కామ భావన గల రాజ యోగి- ‘నిర్వికల్ప సమాధి’ని జేరుటకు ఈ సిద్ధులు ప్రతికూలము కాగలవు. అందు వలననే... “సాధకుని గమ్యమునకు

అటంకములుగా... ఈ అష్టైశ్వర్యములు-వాటి వాటి ప్రతి రూపము లైన క్రోధ, ద్వేషాది వికారములను కలిగింప గలవ"ని గీతాచార్యుడు దుద్బోధించాడు.

శ్లో॥ దంభో దర్పోఽభిమానశ్చ క్రోధః పారుష్య మేవచ|

అజ్ఞానం చాభిజాతస్య పార్థ సంపద మాసురీమ్॥ (గీత)

'అణిమా సిద్ధి' లభించిన తోడనే... 'దంభము (కపటము)' ప్రవేశింప గలదు. మహిమ సిద్ధించి నంతనే... దర్పము (గర్వము) ప్రవేశిస్తుంది. గరిమా సిద్ధితో- అభిమానము (అహంకారము) చోటు చేసికొంటుంది. లఘిమా ప్రాప్తి వలన... క్రోధము (కోపము) నెలకొన గలదు. ప్రాప్తి సిద్ధి వలన... పారుష్యము (ఈర్ష్య-ద్వేషము) కలుగును. ప్రాకామ్య శక్తి వలన... అజ్ఞానము (యుక్తాయుక్త విచక్షణా జ్ఞానము, మేధస్సు నశించుట) సంభవిస్తుంది. ఈశత్వ సిద్ధి వలన... అభిజాత్యము ("నా కంటె గొప్ప వాడు లేడ"ను భావము, మద-మాత్సర్యము) జనిస్తుంది. 'వశిత్వ సిద్ధి' ప్రాప్తించిన యంతనే... 'అసురత్వము' (రాక్షసత్వము) కలిగి; సర్వ వినాశనమునకు కారణ భూతము కాగలదు.

ఈ విధముగా... తిరిగి యోగి- పతనావస్థను జెందుటకు... అష్ట సిద్ధులు, మహిమలు- కారణము లగు చుండుట వలన... 'జీవన్ముక్తి'కై సాధన జేయు యోగి- "న జాయతే మ్రియతే వా కదాచిన్నాయం భూత్వా భవితానా న భూయః అజో నిత్యః శాశ్వతోఽయం పురాణో న హన్యతే హన్య మానే శరీరే" యని భావింపుచూ... నిత్య సత్య స్వరూపమైన- చిత్త శా సాక్షాత్కారమునకై... సంకల్ప శూన్యమైన మార్గము ద్వారా (ఆయా భావనలతో) అనగా... "1] జీవాత్మ 2] అంతరాత్మ 3] పరమాత్మ 4] నిర్మలాత్మ 5] శుద్ధాత్మ 6] భూతాత్మ 7] జ్ఞానాత్మ 8] మహాత్మ" యను అష్ట విధ ఆత్మ సాక్షాత్కార సిద్ధులను కలిగించు కొనుచు; తన గమ్యమును జేర గలుగుటయే యోగత్వ సంపూర్ణ సిద్ధి!

పరమాత్మ భావన

శ్లో॥ ఏక ఏవహి భూతాత్మ భూతే భూతే వ్యవస్థితః|

ఏకథా బహుథా చైవ దృశ్యతే జల చంద్రవత్॥

“పరమాత్మ” యనగా . ‘ఆత్మ స్వరూపుడు’. ఆత డొక్కడే ఐనప్పటికీ సమస్త ప్రకృతి యందు, సకల జీవ జాలముల యందు. యభివ్యక్తు డగు చున్నాడు ఆకసము నందు గల చంద్ర బింబ మొక్కటియే ఐనను వివిధ జలాశయముల యందు, వాపీ-కూప-తటాక-భాండాదుల యందలి జలము లన్నిటి యందు- ‘బహు రూపములు’గా గోచరించినట్లే . ఆత్మ స్వరూపు డైన ‘పరమాత్మ’- అన్నిటి యందునూ ప్రతిఫలింపు చున్నాడు కావున “సర్వము పరమాత్మ స్వరూపమే” యను తలంపును కలిగి యోగి- సహజమగు ఏడు రకములైన గుణ విశేషములతో యున్న బుద్ధిని- సర్వాత్మ తత్త్వ స్వరూపుడైన పరమాత్మ యందు లయ మొందించి, సమాధి కుపక్రమింప వలెను

(“పండు, మేధ, చార్వి, చత్వ, గృహీతి, శ్రాతి, ప్రతిభ” యనునవి బుద్ధి గుణములు)

“యంత్ర నాన్య తృశ్యతి నాన్య చ్ఛుణోతి నాన్య ద్విజానాతి స భూమ”
(శ్రుతి)

ఏ అవస్థ యందు. రెండవ దగు మరేదియును- చూడ బడదో, విన బడదో, గుర్తింప బడదో (పుట్ట బడదో) అట్టి ‘తురీయావస్థ’ను “భూమావస్థ” యని వేదము తెలుపు చున్నది అట్టి భూమావస్థ యందే పరమాత్మ యొక్క చిత్కళా సాక్షాత్కారము- యోగికి లభించి; ముక్తిని బడయ గలడు

నాద భావన

ప్రాణ వాయువును- ‘క్రమయుతము’గా ‘అపాన వాయువు’తో కలిపి, నాభి స్థానము నందున్న ‘సమాన వాయువు’ యొద్దకు జేర్చిన ఎడల .. అచట గల జరరాగ్నిని- ఈ మూడు వాయువులు ‘ప్రజ్వలింప’ జేయ గలవు ఇట్లు ప్రజ్వలింప బడిన అగ్ని యొక్క తాపమునకు (‘వ్యాన వాయువు’చే కదలింప బడిన).. కుండలినీ శక్తి- సుషుప్తిని వదలి, జాగృతము కాగలదు ఆ సమయ మందే .. ‘సుషుమ్నా నాడి’ యొక్క- ‘బ్రహ్మ మార్గ ద్వారము’ విప్పారి, యోగి- విచిత్రానుభూతుల నంద గలడు.

ప్రణవమే- లక్ష్మముగా, ప్రణవమే- నిరంతర భావనగా, ప్రణవ స్వరూప సాక్షాత్కారమే- 'ప్రధాన ధ్యేయము'గా, యోగి సర్వేంద్రియములను- ప్రణవ మయముగా జేసి; ప్రణవోపాసనలో ప్రాణాపానములను కలగలిపి, ప్రాణా యామ పరాయణుడైన ఆ యోగికి- బిందు-నాద-కళాత్మక మైన 'చిత్తశా' సాక్షాత్కారము లభించ గలదు

శ్లో అపానే జుహ్యతి ప్రాణం ప్రాణేఽపానం తథా పరే|

ప్రాణపాన గతీ రుద్ధ్యా ప్రాణాయామ పరాయణః|| (గీత)

ప్రాణాయామము నందు- 'పూరకము'ను గావించినప్పుడు 'ప్రాణ మ'ను వాయువును- గుద స్థానమునందు యుంచి, ఇందు నాభి వఱకు పైకి లేచు అపాన వాయువును కలపాలి రేచకమును- జేయునప్పు డా అపాన-ప్రాణ వాయువులను- ప్రాణ వాయువు నందు కలపాలి. కుంభక స్థితి నందు. . ఈ 'ఉభయ ప్రాణ వాయువు'ల యొక్క గతిని నిరోధించి, బ్రహ్మ మార్గాన్వే షణ్ణకై యోగి ముందుకు సాగవలెను ఇది గీతాకారుని ఉద్దేశ్యము

“బిందు-నాద-కళలు” యనగా. . “ఓంకారమే గాని మఱొకటికాద”ని యోగము మఱియును వేదాంత శాస్త్రములు నొక్క వక్కాణింపుచు యున్నవి 'ప్రణవము'- ఏకాక్షరమే యైనను, దాని 'సూక్ష్మ రూపము'ను పరిశీలించిననే గాని. దాని యొక్క 'దివ్యత్వము', 'విశిష్టత' గోచరించవు “ప్రణవమునకు- నాలుగు పాదములు (భాగములు) గలవ”ని ఉపనిషత్లు చెప్పు చున్నవి అంతే గాక. “ప్రణవమును గుర్తెఱింగిన వారికి- సంసార, దుఃఖ, విచారాది బాధ లుండ వ”నియు దెలియు చున్నది

“ఓంకారం పాదశో విద్యాత్పాద మాత్రా న సంశయః ఓంకారం పాదశో జ్ఞాత్వా న కించిదపి చింతయేత్ యూజీ త ప్రణవే చేతః ప్రణవో బ్రహ్మ నిర్భయం ప్రణవే నిత్య యుక్తస్య న భయం విద్యతే క్వచిత్”
(మౌండుక్యోపనిషత్)

“ఓమ్” అను ప్రణవాక్షరము నందలి 'అ'కారము- మొదటి పాదము, 'ఉ'కారము- రెండవ పాదము, 'మ'కారము- మూడవ పాదము, వీటి కలయిక వలన ఏర్పడిన 'సంపూర్ణత్వము' యనగా. 'ఓమ్' అనునది నాల్గవ పాదము

ఇట్టి పరిపూర్ణ శుద్ధ బ్రహ్మ తత్త్వమైన ప్రణవమే... సకల జగత్కారణంబై; హృదయ స్థానము నందలి 'అనాహత చక్రము'లో... నిరంతరము 'ఘంటా నాదము' వలె మ్రోగుచుండగలదు. భగవ తత్త్వమును ప్రతిపాదించు వేద త్రయము యొక్క సమష్టి సంపూర్ణ స్వరూపమే ప్రణవము!

“భూరితి ఋగ్వేదా దజాయత భువ ఇతి యజుర్వేదా త్సువ
ఇతి సామ వేదా త్తాని శుక్రా ణ్యభ్యత పితైభ్యోఽభీ
తస్తేభ్య స్త్రయో వర్ణా అజాయంత అకార ఉకార మకార
ఇతి తాన్యేకథా సమధవత దేత దోమ్” (శ్రుతి)

“భూర్భువ స్సువః” యనునవి- వ్యాహృతీ త్రయము! ఇందలి “భూః” అనునది- ఋగ్వేదము నుండి బుట్టినది. “భువః” అనునది- యజుర్వేదము నుండియు, “సువః” అనునది- సామ వేదము నుండియు బుట్టినవి.

ఇట్లు ఆయా వేదముల నుండి జన్మించిన ఈ వ్యాహృతులు మూడును- తపము నాచరించగా... వాటి నుండి- వరుసగా... “అకారము, ఉకారము, మకారములు” అను ఓంకారాంతర్గత పాద త్రయములు జన్మించి; పరస్పర సంయోగముచే... ప్రణవ రూపమును ధరించినవి.

సామ, గౌరవ యకార మకార మకారం

భారయగః గూడి యొక యక్షర మనా ద్యోం

కార మనగా నిఖిల కారణమునై ఘం

టా రవము రీతి హృదయాబ్జమున మ్రోయున్॥ (సీతాసం)

‘ధర్మార్థ కామ ప్రతిపాదితము’ లైన- వేదముల చేతను; బ్రహ్మ జ్ఞానా నంద ప్రాప్తికి మూలములై, మోక్ష ప్రతిపాదితము లైన ఉపనిషత్తుల చేతను కొనియాడ బడిన ‘ప్రణవము’- “హృదయమ”ను ‘సరోరుహము’ నందు గల అనాహత కమలము నందుండి సలుపు (ఘంటా) నాదమును ఆలకించిన యోగికి- చిత్త శుద్ధి కాగలదు.

తద్వారా... జితేంద్రియత్వము కలిగి; మనస్సును ఆవరించి యున్న అజ్ఞానపు తెరలు తొలగి; అద్వైత భావము చేకుట గలదు. కావున... యోగికి- పరిపూర్ణ బ్రహ్మ జ్ఞాన సిద్ధి చేకుటుటకు- నాదము ముఖ్యము!

ప్రణవము నందలి అకారమే- నాద స్వరూపము ఉకారము- బిందు స్వరూపము మకారము- కళా స్వరూపము కావున ‘ఓమ్’ యను ‘దివ్య’ శబ్దమే- బిందు-నాద-కళాత్మక మైన చిత్కళ. ఇది . యోగికి- నాద రూపమున సాక్షాత్కరించి, అమృతత్వమును యొసంగ గలదు ప్రణవ నాదము’ నందు లీనమైన యోగికి- అనిమేషత్వము (దేవత్వము) ప్రాప్తిస్తుంది

అది . మోక్షమునకు కారణము కాగలదు ఈ నాదానుభూతి కలుగని యోగికి- కైవల్యము గాని బ్రహ్మ జ్ఞానము గాని లభించుట చాల కష్టము

కుండలినీ శక్తి- జాగృతమై, ‘బ్రహ్మ నాడి’ యగు ‘సుషుమ్న’ యందు ప్రవేశించిన వెంటనే.. మూలాధార చక్రము నందొక విధమైన పీడన మేర్పడుట వలన . యోగికి- శరీరము నందు యంతటను ‘సముద్ర ఘోష’ వంటి గొప్ప శబ్దము వినిపించ గలదు

ఆ వెను వెంటనే . ‘మేఘ గర్జన’ల (ఉఱుముల) వంటి శబ్దములే గాక... అనేకములైన వాద్య విశేషములకు సంబంధించినట్టి వివిధ శబ్దము లుద్భవిల్లి, యోగి యొక్క సాధనా పటిమను పరీక్షింప గలవు

ఇట్టి మహాద్భుత మైన ప్రకంపనలకు, శబ్ద-ధ్వనములకు చలించక నిశ్చలత్వము, నిర్మలత్వము గలిగి యోగి- ‘ప్రత్యాహార పద్ధతు’ల ద్వారా. ఈ శబ్దాది ‘వైపరీత్యము’లను నిరోధించి; ధారణ, ధ్వనముల ద్వారా ఆ శబ్దాంతరములగు విశేషముల యందు (శబ్దము-ధ్వనుల యొక్క అంతర్లీన మైన అర్థ భావము నందు) చిత్తమును సంయమ మొనర్చి కుండలినీ శక్తిని- బ్రహ్మ మార్గము ద్వారా నడిపించిన ఎడల ప్రారంభములో జనించిన వివిధ శబ్ద-ధ్వను లన్నియు సన్నగిల్లి, యోగ సిద్ధికి మూలమైన- ప్రణవో ద్భాసితమగు ‘దివ్య నాదము’ యొక్క అనుభూతి మాత్రమే కలుగును

కుండలినీ శక్తి- స్వాధిష్ఠానము నందు ప్రవేశించిన సమయములో. “ఘల్లు మ” నెడి చిఱు గజ్జెల సవ్వడి ప్రారంభమై, కుండలినీ- స్వాధిష్ఠానమును చాటు వేళల యందు “ఘల్లు ఘల్లు” మనుచు .. నాట్య విశేషమైన ‘అందెల రవళి’గా మాటును.

అటు పిమ్మట .. కుండలినీ- ‘మణిపూర చక్ర’ ప్రవేశ సమయములో ‘ఘంటా నాదము’ జనించును (ఇయ్యది .. పూర్వము తెలుప బడిన- ‘అనాహత’

ప్రణవ శబ్ద నాదము కాదు గుడిలో పూజారులు చేయు ఘంటా నాదము వంటిది). కుండలినీ- 'మణిపూర చక్రము'ను దాటు వేళలో 'శంఖ నాదము జనించును.

అటులనే అనాహత చక్ర ప్రవేశ సమయము నందు- వీణా నాదము, దాటు సమయములో. తాళ నాదములు వినుపించును

'విశుద్ధ చక్ర' ప్రారంభములోన 'వేణు (మురళీ) నాదము', చివరిలో... భేరీ నాదము జనించ గలవు

ఇక ఆజ్ఞా చక్రమున- కుండలినీ ప్రవేశించు సమయము నందు. . మృదంగ నాదము సంభవించి క్రమశః సర్వ నాద భావనామృత సిద్ధి చేకుట గలదు

'కుండలినీ శక్తి'- ఆజ్ఞా చక్రమును యధిగ మించిన వెంటనే. . అన్ని విధములైనట్టి నాద శబ్దములు, ఇంద్రియాంతరంగిక ప్రవృత్తులు, చిత్తము, నిర్వీర్యములై, 'రుద్ర గ్రంధి' ఛేదన మైన వెంటనే. అవి యన్నియు నశించి పోగలవు

ఆ తరువాత. . 'కుండలినీ శక్తి'కి- ఉటుకులు-పరుగులు తగ్గిపోతవి. 'భర్త' దరిని జేర బోవు 'క్రోత్త శోభనపు పెండ్లి కూతురు' వలె నును సిగ్గులను- సంతరించుకొని, మెల్లని అడుగులతో అతి వయ్యారముగా తన నడకను సాగించును

యోగి- బిందు-నాద-కళాత్మక మైన ప్రణవ నాద విశేషముల యందు చిత్తమును లయ మొందించి కుండలినీ ద్వారా గ్రంధి త్రయ భేదనము గావించి, పట్టుక్రముల నధిరోపించి, అచంచ లాఖండ నిర్వికల్ప సమాధికి కేంద్ర మైన సహస్రార కమలము నందు- జీవాత్మ పరమాత్మలను లయము యొనర్చి అద్వితీయ నిశ్చల సచ్చిదానంద రసామృత మయ మైన 'కైవల్య' ప్రాప్తి నందుట కొఱకు. యోగాభ్యాసము' నందు- 'పంచ ముద్రలు' చాల అవసరము ఈ ముద్రా విధులను- క్రమముగా సాధన చేసిననే గాని బిందు-నాద-కళా భావన కలుగ నేరదు

ఈ పంచ ముద్రల యందు 1] భూచరీ ముద్ర- బహిర్లక్ష్యము గలది
2] మధ్యమ ముద్ర- మాధ్యమిక దర్శన లక్ష్యము గలది యోగికి- సాధనా

ప్రారంభములో ఈ రెండు ముద్రలును- అనంతర ముద్రలకు సహాయ భూతములై, నిశ్చలతను కలుగ చేయ గలవు. '3] భేచరీ ముద్ర, 4] షణ్ముఖీ ముద్ర, 5] శాంభవీ ముద్ర" యనునవి పూర్తిగా 'అంతర్లక్ష్మ ప్రధానము'లై యున్నవి ఈ 5 'ముద్ర'ల ద్వారానే 'కుండలినీ గమనము' నందు యోగి- వివిధానుభూతులను పొంది, వివిధ నాదములలో లయించిన ఎడల శుద్ధ బ్రహ్మ స్వరూపుడై, పరమాత్మ తత్త్వము నంద గలడు

పంచ ముద్రా లక్షణములు

1] భూచరీ ముద్ర నేత్రములను- కదలింపక . స్థిర దృష్టిని కలిగి, సద్గురూప దేశాను సారము- నాసికాగ్రమును జూచుచు నుండు స్థితియే . ఈ ముద్రకు గల ప్రధాన లక్షణము!

2] మధ్యమ ముద్ర పూర్వము వలెనే దృష్టిని మాత్రము- చలించ నీయ కుండా. కను తెప్పలను- సగము మాత్రమే మూసి, ఆ నాసికాగ్రము నందలి దృష్టిని- ఫాల భాగముపైన కేంద్రీకృత మొనర్చి యుండుటయే. ఈ ముద్ర యొక్క లక్షణము!

3] భేచరీ ముద్ర నేత్రములు- అర్ధ నిమీలితములై యుండి, ఆ కను గ్రుడ్ల యందలి నలుపు భాగము- తెప్పల మాటుకు (పైకి) పోయి, దృష్టి భ్రూమధ్య స్థానము నందు కేంద్రీకృతమై యుండుటయే ఈ ముద్ర యొక్క లక్షణము

4] షణ్ముఖీ ముద్ర చెవులను, నేత్రములను, నాసికా రంధ్రములను మూసి అంతర్లక్ష్మముగా. 'అజ్ఞా చక్ర స్థానము' నందు- 'దృష్టి'ని కేంద్రీకరించునదే షణ్ముఖీ ముద్ర (చెవి ద్వారములు రెండు, కన్నులు రెండు, నాసా రంధ్రములు రెండు- మొత్తము ఇవి ఆఱు కావున దీని కీ పేరు కలిగినది)

“చెవులను, కన్నులను, ముక్కురంధ్రములను మూయుట” యనగా.. శబ్దేంద్రియముల ద్వారా బాహ్య సంబంధిత శబ్దముల యొక్క అర్థ భావము- సునస్సును జేర నివ్వని స్థితి. ఆ ప్రకారమే నేత్రములను- తెరిచి, అన్నియు

జూచు చున్నను... అవి ఏమిటో తెలియని స్థితి! వాసనల యొక్క విశేషములను- ప్రూణేంద్రియము గ్రహింప జాలని స్థితి! ఈవిధముగా... అంతర్ముఖ మైన మనోభావనను- అజ్ఞా చక్ర స్థానమైన భూమధ్య మందు కేంద్రీకరించి, ప్రణవ ధ్యానమును చేయాలి.

[5] శాంభవీ ముద్ర తిప్పలు ఆర్పుటను నిరోధించి; భౌతికమును జూచు చున్నను... అంతర్దృష్టిని కలిగి యుండుటయే శాంభవీ ముద్ర!

“భృవో ర్మధ్య గతా దృష్టి ర్ముద్రా భవతి భేచరీ న రోగో మరణం తస్య న నిద్రా న క్షుధా తృషా న చ మూర్ఛా భవేత్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి భేచరీమ్॥”
(శ్రుతి)

భేచరీ ముద్రను- అభ్యాసము గావించి, సిద్ధినందిన యోగికి- రోగము గాని, నిద్ర గాని, అకలి-దప్పికలు గాని, గతస్మృతులు గాని, మరణము గాని యుండదు. ఇది... ముద్రా రాజము! “భేచరీ” యను ముద్ర- తంత్ర, యంత్ర శాస్త్రముల యందు కూడా కలదు. ఆ యా శాస్త్రముల యందు... ఈ ముద్రా పద్ధతులు వేరుగా నుండ గలవు. ఇక్కడ ప్రస్తావించిన ముద్రా ‘లక్షణము’- కేవలము రాజ యోగమునకు సంబంధించినది.

శ్లో॥ అంతర్లక్ష్మ్య బహిర్దృష్టి నిమేషో నృష వర్జితా

ఏషానా శాంభవీ ముద్రా నర్య తంత్రేషు గోపితా॥

(తంత్ర సారము)

ప్రాణ పంచకములను, ఉప ప్రాణ పంచకములను, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తాది అహంకారములను; అంతరింద్రియ-బహిరింద్రియములను- జయించి; అనగా... వాటి స్వభావ స్థితిని నిరోధించి, స్థిర మొనర్చి; కన్నులను- పూర్ణముగా దెరిచి యుంచి (చలింప నీయక...), బాహ్య ప్రపంచ ‘జ్ఞాన విషయము’లను- నశింప జేసి, అంతర్గత మైన చూపును కలిగి యుండునదే... ‘శాంభవీ ముద్ర’! ఈ ముద్ర వలన... సాధకునికి- పరమాత్మ యొక్క సాయుజ్యము, సాన్నిధ్య- సామీప్య-వంశర్గ స్థితియు నంభవింపి; ‘రాజ యోగము’నకు కేంద్రీయమైన కైవల్యము లభించ గలదు.

యోగ చేతుష్టయము

యోగులు- తమ 'సాధన'ల యందు ముఖ్యముగా నాలుగు యోగముల ద్వారా కైవల్య స్థితిని బడయ గలరు ఈ 4 యోగములను- ఒకదాని తరువాత. మరొకటిగ సాధన చేయదగి యున్నది

“1] ‘మంత్ర యోగము’, 2] ‘లయ యోగము’, 3] ‘హార యోగము’, 4] ‘రాజ యోగము’” యనునవియే ఆ నాలుగు యోగములు ఈ నాలుగు యోగముల యందు వరుసగా. ధ్యాన ముద్ర, రాధా యంత్రము, షణ్ముఖీ ముద్ర, శాంభవీ ముద్ర” యను ముద్రా స్థితులుప యుక్తములై; యోగ సిద్ధికి- దోహద పడ గలవు.

ఈ యోగముల యందు. తురీయమగు ‘రాజ యోగము’- యోగము లన్నింటి యందు రాజు వంటిది. దీనికి “1] ఉన్మత్త, 2] మనోన్మత్త, 3] అజన, 4] సహజ, 5] అమనస్క, 6] జాడ్య నిద్దుర, 7] యోగ నిద్దుర” యను ఏడు నామములు విఖ్యాతములై యున్నవి

1] మంత్ర యోగ లక్షణము :- అనేక జన్మల సంస్కారము వలన గాని... మానవునికి వైరాగ్య భావము యంకు రింపదు. అట్టి వైరాగ్యముతో ఏర్పడిన- విషయ వాంఛా విముఖత్వము వలన.. జ్ఞాన చిహ్నము లుత్పన్నము కాగలవు అలాటి సమయము నందే... అష్టాంగ యోగము నభ్యసించి, క్రమ క్రమముగ “ఈశ్వర ప్రణిధాన ము”ను స్థితి నంద వలెను.

ఈ స్థితిలో.. సాధకుడు- ‘పద్మాసనము’ నందు కూర్చుండి; దృష్టులు (చూపులు) రెండింటిని . ‘నాసాగ్రము’ నందు నిలిపి, కనులను- మూసి కొని; దేవతా-రూప-వర్ణ-గుణములను- ‘భావన’ జేయుచు; గాయత్రి, పంచాక్షరి, అష్టాక్షరి మొదలగు తనకు ఇష్ట మైన మంత్రములను- జపించి; ఆ మంత్ర ఫలమును- బ్రహ్మార్పణము గావింపు చుండుటయే . మంత్ర యోగము!

ఇందు. ధ్యాన ముద్ర సహకరించ గలదు. ఈ యోగ సిద్ధి వలన.. కర్మ త్రయోపార్జితము లైనట్టి- కాయక, వాచిక, మానసిక కృత పాపము అన్నియు

నశించి సాధకుడు- నిర్మలనుడు కాగలడు ఇట్టి మంత్ర యోగి- సిద్ధ సాధువుల కన్న నుత్తమము, యోగీశ్వరుల కన్న నధమము నగు స్థితి గల వా డగును.

[2] లయ యోగ లక్షణము :- నాసికాగ్రము యొక్క దిగువ భాగము నందు- తన చూపును నిలిపి చూపుడు వ్రేళ్ళ చేత- కర్ణ రంధ్రములను మూసి వుంచి, మనో-బుద్ధ్యాదులను- బిందు-నాద-కళాత్మక మైన ప్రణవము నందే స్థితిని కలిగించియుంచిన ఒక 'గొప్ప నాదము' సంభవించి, సముద్ర ఘోష వలె ధ్వనింప గలదు

ఆ ధ్వనులను వినుచున్న యెడల కొంత సమయమున కా నాదము- 'చిలు గంట' మ్రోత వలెను, అటు తరువాత అతి గొప్ప ఘంటా' నాదము వలెను, క్రమముగా (సమయము గడచిన కొలదియు) . శంఖ, వీణ, తాళ, వేణు మృదంగ భేరీ నాదముల వలెను వినిపించ గలదు అటు పిమ్మట. పదియవ దగు మేఘ నాదము వినిపించును ఈ నాదమే . 'అ'కార 'ఉ'కార 'మ'కారాత్మక మైన ప్రణవ నాదము

శ్లో॥ అనాహతస్య శబ్దస్య తస్య శబ్దస్య యో ధ్వనిః

ధ్వనే రంతర్గతం జ్యోతి ర్జ్యోతి రంతర్గతం మనః

తన్ననో విలయం యాతి తద్విష్టోః పరమం పదమ్

ఈ మహా నాదము- అనాహత చక్రము నందు బుట్టి అటు పిమ్మట . ప్రజ్వలిల్లి, కపాల కుహరము వఱకునూ వ్యాపించి 'గొప్ప ధ్వని'ని గావింపు చుండ గలదు ఈ ధ్వని- బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము'నకు చిహ్నము ఈ 'మేఘ' ధ్వనిని సాధింప గలుగుటయే 'లయ యోగము' ఇందుకు- రాధా యంత్ర ముపకరింప గలదు ఈ 'యోగ సిద్ధి' - 'మోక్షము'ను కలిగించుటకు . హేతు వగు చున్నది

[3] హర యోగ లక్షణము :- ఎడమ 'కాలి మడమ'ను- రెండు పిఱుదుల మధ్య యుంచుచి, గుద స్థానము'ను అదమి పట్టి గడ్డమును- తొమ్మున కానించి, రెండు హస్తముల యందలి బొటన వ్రేళ్ళ చేత- రెండు చెవి రంధ్రములను మూసి, నడిమి వ్రేళ్ళు రెండింటి చేత- రెండు కన్నులను, రెండు 'ఉంగరపు వ్రేళ్ళ' చేత- రెండు 'నాసా రంధ్రము లను మూసి, రేచక,

పూరక, కుంభకములాది వాయు గతులను సాధించి మూల బంధ, ఉద్యాన బంధ, జాలంధర బంధంబులను మూడింటిని చేదించి పట్టుక్రముల నధిగమించి రుద్ర గ్రంధికి, ఆజ్ఞా చక్రమునకు గల సంధుల యందున- ప్రాణ వాయువును కుంభించుట చేసిన హర యోగము కాగలదు

(కొందఱు . 'సహస్రారము వఱకు- ప్రాణ వాయువును చేర్చి, అచ్చట కుంభించ వలెన"ని చెప్పెదరు)

ఈ 'హర యోగము' నందు- 'షణ్ముఖీ ముద్ర' యుపకరించ గలదు ఇది.. సవికల్ప సమాధికి సమీపమునం దుండుట వలన సాధకుని సంకల్ప ములు- తృటిలో నెఱవేఱ గలవు ఈ యోగ సాధన వలన మహత్తర మైన దివ్య శక్తులు, అణిమాది యష్ట సిద్ధులు భూత-భవిష్యత్-వర్త మానముల యందలి విషయ గ్రహణ శక్తి లభించి; జరా మరణములకు దూర మగుదురు

4] రాజ యోగ లక్షణము

“రాజ యోగము”యనునది విశిష్టత్వము, విలక్షణమునై యున్నది 'భావనా భేదము'లచే . 'రాజ యోగము'- మూడు విధములుగ నున్నది అవి 1] సాంఖ్య యోగము, 2] తారక యోగము, 3] అమనస్క యోగము!

ఈ త్రివిధము లైన రాజ యోగ లక్షణముల యందును మొదటి దగు సాంఖ్య యోగము- భాగవత శిఖామణుల కాచరణీయము! శరీరమునం దేర్పడి యున్న పంచ వింశతి (25) తత్త్వములకు యతీత మైన 'పర బ్రహ్మ'- సూర్య-చంద్ర మండల యంతర్వర్తియై తన చక్కువుల నాశ్రయించి నట్లుగా తాదాత్మ్యమును జెంది, మనసా, వాచా, కర్మణా నిరంతరమును 'పర బ్రహ్మ' రూపమైన శ్రీవిష్ణువును సేవించుటయే సాంఖ్య యోగ లక్షణము

శ్లో॥ జ్ఞాన చక్షు ర్విహీనత్వా దన్య సూర్య మవోదితం

యత్ర యత్ర మనోయాతి తత్ర తత్ర పరం పదమ్

(ఉత్తర గీత)

'అష్టాంగయోగము'ల వలన 'సాధన' యందు సిద్ధిని బడసిన జ్ఞాని- 'భౌతిక వాసన'లయం దుండి గూడ.. వాటి నంటక తన్మ మనస్సు- ఏ యే పదార్థముల యందున గాని, ఏ యే తావుల యందున గాని పరిభ్రమింపుచు

యున్నదో .. అది యెల్లనూ 'ఈశ్వర స్వరూపము'గా దలంచి, ఇంద్రియముల ప్రవృత్తిని- “పరమేశ్వర లీల” యని భావించి, ఆ సర్వేశ్వరుని- దివ్య రూప, వైభవ-ప్రాభవము దక్క... యన్యము(ఇతరమైన దేదియు)ను చూడ జాలక, నిరంతర బ్రహ్మానంద మగ్నమై యుండు స్థితి యేది గలదో అదియే తారక యోగము

ఇందుకు... 'శాంభవీ ముద్ర' సహకరించ గలదు. శాంభవీ ముద్రలో.. 'లక్ష్మ్య భేదము'లు- 'మూడు విధము'లుగా యున్నవి 1| అమావాస్య దృష్టి, 2| పాడ్యమి దృష్టి, 3| పూర్ణిమ దృష్టి.

ఈ లక్ష్మ్యముల యందు మొదటిదగు 'అమావాస్య' దృష్టి- అధమ మైనది. సాధనలో... ఇది మొదటి మెట్టు ఇందు .. రెండు కన్నులను గట్టిగా మూసి ఉంచి, మనో దృక్లను- నాసికాగ్రము నందు నిల్పుట దీని లక్షణము!

నాసికాగ్రమునకు- మూడు భాగములు వెలుపలగా దృష్టిని యుంచి, రెండు నేత్రములను తెఱచి పెట్టి; తెప్పలను ఆర్చుకుండ. ఆ పరమాత్మను ధ్యానించుట- పాడ్యమి దృష్టి. ఇది మధ్యమము

జితేంద్రియుడై, మనస్సును .. పరమాత్మ యందు లయ మొనరించి; కనుగ్రుడ్ల యందలి నల్ల గ్రుడ్డును- పై తెప్పల మాటునకు మళ్ళించి; అడుగు తెప్పల మాటున ఉన్న తెల్ల గ్రుడ్డును- పైకి రప్పించి, నిశ్చల సమాధియం దుండుట- పూర్ణిమా దృష్టి సర్వోత్తమ మైనది

ఇట్టి దివ్య ముద్రను- ధరించి, 'రాజ యోగము'ను పూనిన యోగికి- భ్రూమధ్యస్థానము నందున. 'కోటి సూర్య ప్రభా విలసత్ దివ్య తేజో రాశి' యైన పరమాత్మ సాక్షాత్కారము లభించి, జీవన్ముక్తుడు కాగలడు. ఇట్టి వానికి- మరల జన్మ యుండదు ఇదియే... కైవల్య చిహ్నము!

శ్లో॥ బహి ర్వ్యోమ స్థితం నిత్యం నాసాగ్రే చ వ్యవస్థితం

నిష్కళంకం విజానీయాత్ షడూర్మి రహితం శివమ్

ఇట్టి దైన రాజ యోగమే బ్రహ్మ-రుద్రాదులకు- జీవనము! ఈ యోగ సిద్ధి నందిన 'యోగి'- సాక్షాత్ 'పర బ్రహ్మ స్వరూపు'డే గాని.. సామాన్యుడు కాడు. దీని కన్న మించిన యోగము- మరొక్కటి లేదు.

శ్లో॥ అర్థో ర్ధ్వాదిత లోచనా స్థిర మనో నాసాగ్రతం తక్షమా
చంద్రా ర్కానల నీలతా ముపనయం నిష్పం చ భావోంతరే
జ్యోతి రూప నశేష బాహ్య దహితం దేదీప్య మానం సదా
తత్త్వం తత్పుర మస్తి నాస్తి చ పరం కిం జేష్య మాత్రా గతమ్

పూర్ణిమా దృష్టి చేత- శాంభవీ ముద్రను ధరించి, అర్థ నిమిలిత నేత్రులై అంత ర్భ్రహ్మవలోకనమును గావించుటయే. రాజయోగ రహస్యము 'ఈ యోగము నెఱుంగని వారు- యెంతటి విద్వాంసు లైనను. నిష్ఫలురే న"ని శాస్త్రములు దెల్పు చున్నవి .

శ్లో॥ చతుర్వేద వేద పరో విప్ర స్సూక్ష్మ న విందతి
వేద భారై రభిశ్రాంత స్సవై బ్రాహ్మణా గార్హభః।

'నాలుగు వేదము(శ్రుతు)'లను- 'సాంగోపాంగము'గా 'అధ్యయనము' గావించినను, యాగాది క్రతు సహస్రంబులను నెఱవేర్చినను, పాపిత్య, జ్ఞాన, పాండితీ-ప్రకర్షలు గల వా రైనను, జగ ద్విఖ్యాత సత్కర్మల లాచరించినను. ఈ 'శాంభవీ' ముద్రా లక్షణ-లక్షిత మైన- 'రాజ యోగము'ను . గుర్తెఱుంగని వారు- కేవలము గంధపు చెక్కలను మోసికొని పోవు గాడిదల వంటి వారే.

(గాడిద- 'గంధపు చెక్క'లను మోయు చున్నను... ఆ చెక్కల- 'సుగంధ ము'ను గ్రహించని విధము గానే, వేద శాస్త్రాది పాండిత్యములు యున్నను .. వాటి అంతరార్థ మైన.. ఆ 'పర బ్రహ్మ తత్త్వము'ను గుర్తించని పండితులు- "ఆ గాడిద వంటి వారేన"ని యర్థము)

శ్లో॥ షడంగ యోగం ధనునైన బంధం

మనోవికారం ధనునైన బంధం

అష్టాంగ యోగం ధనునైన బంధం

స్వయం చ తత్త్వం స్వయం మేవ బంధమ్ (సిద్ధాంత గీత)

శ్లో॥ ప్రాప్తే జ్ఞానేన విజ్ఞాన జ్ఞేయశ్చ హృది సంస్థితే

లబ్ధ శాంతి ఫలే దేహీ న యోగే నైవ ధారణా (ఉత్తర గీత)

సాధన, దృఢతర దీక్ష, సత్సంకల్పము, పటుతర పరిశ్రమలచే... “యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధు ల”ను ‘అష్టాంగ యోగము’లు పరిపూర్ణముగా సిద్ధించినను; కొన్ని సంవత్సరముల నిరంతరాభ్యాసముల వలన గానీ... ‘శాంభవీ’ ముద్రాత్మక మైన- నిశ్చల రాజ యోగము సిద్ధింపదు.

ఇటువంటి కష్టతర మైన ‘రాజ యోగము’ నందు- పరతత్త్వ స్వరూపుడైన ‘పరమాత్మ’ను- దర్శించి, పునరావృత్తి రహిత మైన ‘సచ్చిదానంద స్థితి’ని యందుటయే... యోగ సాధన యందలి ముఖ్య లక్ష్యము! పురాకృత పుణ్య ఫలము వలన, ఆచరణ వలన, దీక్ష వలన లభించని పరతత్త్వ సాక్షాత్కారము- “ఉత్తముడైనట్టిసద్ గురు దేవుని అనుగ్రహము వలన... క్షణములలో లభించ గలద”ని శాస్త్ర ప్రమాణము!

శ్లో॥ మోక్షో విషయ వైరస్యం బద్ధో వైషయికో రసః॥

ఏతావ దేవ విజ్ఞానం యథేచ్ఛసి తథా కురు॥

“జ్ఞానేంద్రియ పంచకము, కర్మేంద్రియ పంచకము; వాటి యొక్క... చేష్టలు; మల త్రయములకు, వాసనాత్రయములకు ఆధార భూత మైన ఈ శరీరము నందలి... స్థూల-సూక్ష్మ-కారణ దేహములు; వీటికి కలుగు జాగ్ర-స్వప్న-సుషుప్తి-తురీయావస్థలు మొదలగు నవియే విషయముల”ని పెద్దలు వచించి యున్నారు.

అట్టి విషయముల నుంచి వేఱు వడి, వాటిని ద్వేషించి; వైరాగ్యమును జెంద కుంటే... ముక్తి లభించదు. విషయములం దాసక్తి గల వానికి- పునర్జన్మ తప్పదు. ఈ విధముగా... “పునరపి జననం పునరపి మరణం” అంటే... చావు-పుట్టుకలు జరుగుతూనే యుంటవి.

స్థిత ప్రజ్ఞత్వము

అనేక విధములైన ముద్రలు, యోగములతో కూడిన సాంఖ్య తత్త్వము నందు... ఆ కుండలినీ శక్తికి గల ప్రత్యేకత- సర్వ సిద్ధులను కలిగించుటయే

గాదు పరార్థ తత్త్వ ప్రతిపాదిత మైన 'స్థిత ప్రజ్ఞత్వము'ను- సాధకునికి కలుగ జేసి తద్వారా. సహస్రార కమలము నందలి ప్రత్యగాత్మ(పరమాత్మ)తో కూడి, అట్టి 'ప్రత్యగాత్మ' యైన పరమాత్మను 'నేను" యను 'బ్రహ్మ స్థితి'కి- యోగిని కొనిపో గలదు

సంకల్ప-వికల్పములు లేనట్టి యోగ నిద్రా స్థితి యేది కలదో . దానినే "రాజ యోగము"ని పెద్దలు చెప్పి యున్నారు ఈ సర్వోత్తమ మైన స్థితికి- "యోగి పయనించ వలెన'న్న. ఇంద్రియములను స్వాధీన పఱచుకొని, నిగ్రహించుట; తద్వారా. దేహాత్మ భావనలను నశింప జేసి కొనుట, వేదాంత శాస్త్ర విచార జన్యమైన జ్ఞానము నొందుట ముఖ్యము! ఇట్లు లభించిన బ్రహ్మ జ్ఞానము వలన... "నేను బ్రహ్మమే" యను అనుభూతి సదా యోగికి లభించ గలదు

అప్పుడు . "ఇంద్రియములు, మనస్సు" యనునవి- ఏ విషయముల మీదికి మరలక, బ్రహ్మ స్వరూపమైన 'అంతర్దృష్టి' గలవి యగును యోగి- నిరంతర అభ్యాసము వలన సమకూర్చు కొన్న అంతర్దృష్టి కలవాడై.. "తాను బ్రహ్మమే" యనెడి 'నిశ్చల జ్ఞానము' నంది, అద్వితీ యాఖండ సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మ స్వరూపమై వెలుగొంద గలడు

ఎల్లవేళల యందును.. జ్ఞాన స్వరూపుడై యుండు యోగి కొంచెము సేపు- ఎఱుక తోడను, మరికొంచెము సేపు- మఱపు తోడను నుండ గలడు. 'గుణ త్రయము'ల కతీతుడై, సదా జ్ఞాన స్వరూపుడై, అమనస్క, రాజ యోగ నిష్ఠుడై, నిరంతరము . నిర్వికల్ప సమాధి యందే యుండి; బ్రహ్మానందము నొందు చుండు యే రాజ యోగి కలదో అతడే స్థిత ప్రజ్ఞడు!

శ్లో॥ బహునాం జన్మ నామం తే జ్ఞానదా న్మాం ప్రపద్యతే

వాసు దేవః సర్వ మితి స మహాత్మా సుదుర్లభః (గీత)

యోగ నిద్రాత్మక మైన 'రాజ యోగ స్థితి' నందలి 'బ్రహ్మ సాక్షాత్కార ము'ను- గీత కారు డా విధముగా వర్ణించి యున్నాడు.

శ్లో॥ సర్వ భూతస్థ మాత్మానాం సర్వ భూతాని చాత్మని

ఈక్షతే యోగ యుక్తాత్మా సర్వత్ర సమ దర్శనః॥

యోమాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి

తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణస్యతి

సర్వ భూత స్థితం యోమాం భజ త్యేకత్వమా స్థితః

సర్వదా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే (గీత)

‘స్థిత ప్రజ్ఞత్వము’ లభించుట వలన ‘రాజ యోగము’ పరిపూర్ణ స్థితి నంద గలదు. “సర్వేంద్రియములను- విషయముల నుండి. మరల్చుటయే స్థిత ప్రజ్ఞని లక్షణ మని” గీత యందు- కూర్మోపమానముగా దెలుప బడినది.

“వశేహి యస్యేంద్రియాణి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా”

అని దెలుప బడుటచే . ఏ యోగికి- సర్వేంద్రియములు స్వాధీనమై యుండునో... ఆ యోగియే- స్థిత ప్రజ్ఞడు. ఈ స్థిత ప్రజ్ఞ స్థితినే “ఉపరతి” యని వేదాంత శాస్త్రములు దెలుపు చున్నవి.

పంచ దశ యోగాంగములు

“ఉపరతి” యనగా... స్థిత ప్రజ్ఞత్వము! దీనిని.. ఒక విధముగా తఱచి చూచిన- నిర్వికల్ప సమాధికి దగ్గరగా నున్న మహోన్నత యోగ స్థితి! “దీనిని పొంద వలెను” యన్న . ‘పతంజలి మహర్షి’ వచించిన- అష్టాంగ యోగాంగములు ప్రధానమై యున్నను, వాటి కనుసంధానముగా మనము చెప్పుకొన్న ఎనిమిది కాక.. అదనముగా “ఏడు యోగాంగము”లను- యోగ శాస్త్ర కారులు విధిగా చెప్పియున్నారు

“1]యమము, 2]నియమము, 3]త్యాగము, 4]మౌనము, 5]దేశము, 6]కాలము, 7]ఆసనము, 8]మూల బంధము, 9]దేహ సామ్యము, 10]దృక్ స్థితి, 11]ప్రాణాయామము, 12] ప్రత్యాహారము, 13] ధ్యానము, 14] ధారణము, 15] సమాధి” యనునవి మొత్తము పదునైడు యోగాంగములు.

‘యోగి’- వీటిని సాధన చేసి; కుండలినీ ప్రబోధము’ ద్వారా.. గ్రంథి త్రయములను, షట్చక్రములను అధిగమించి; సహస్రార కమలము నందలి ఆ పరమాత్మ యొద్దకు- ‘కుండలినీ దివ్య శక్తి’ని చేర్చిననే గాని. ‘ఉపరతి’

సంభవించదు ఉపరతి ద్వారా. “అఖండ సత్ చిదానంద స్థితి” యనదగు రాజ యోగము సిద్ధించి, యోగి- తానే బ్రహ్మమై, కైవల్యము నంద గలడు

ఈ ‘పంచ దశ యోగాంగము’ లను- ‘పతంజలి’ కూడా . అన్యపదేశముగా పేర్కొని నప్పటికీ ఈ మహర్షి ముఖ్యముగా సూచించిన యోగములు- ఎనిమిది గానే ప్రసిద్ధి వహించినవి. సాధనల యందలి సౌఖ్యము కొఱకే గాక; వివిధ యోగ శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయములను పరిశీలించిన పిమ్మట... పదునైదు యోగాంగముల యందలి సారమునందు ఒక ప్రత్యేక విశిష్టత గోచరింపును, ఇవి పరోక్షవేదాంత సారములుగాను, అద్వైతము, నిర్వికల్పమునగు ఉపరతికకడుంగడు దోహద నీయములు గాను నున్నవి.

1] యమము పృథ్వి మొదలుగా గల.. ‘పంచ మహా భూతము’లతో కూడిన ప్రకృతిని, అందు కూడి యున్న ఈ శరీరమును- దృష్టి చేత చూడ దగి యున్నది ప్రాణ-మనో-బుద్ధు లాదిగా గలవి- ‘శరీరక అంతర్గతము’ లైన దృశ్యములు పరమాత్మ- ‘దృక్’ గావున.. దృష్టిని- ‘దృశ్యము’ నందున నిలిపి దృష్టి-దృశ్యములను- దృక్ నందైక్య మొనర్చుటయే యమ లక్షణము

అనగా . స్థూల మైన శరీరాది భౌతిక వదార్థములకు, ప్రాణాది అంతర్గతేంద్రియాదులకు, పరమాత్మకు “భేద మేమియు లేదు” యని ‘సమస్తము- పరమాత్మ స్వరూపమే న”నియు, అదియు ‘నేనే” యని స్థిర నిశ్చయముతో యెల్ల వేళల భావింపు చుండుటయే యమము యొక్క లక్షణముగా పెద్దలు వివరించి యున్నారు.

2] నియమము శబ్దము, స్పర్శ, రూపము, రసము, గంధము లాదిగా గల సమస్త ఇంద్రియములును- వాటి యొక్క ‘సహజ లక్షణము’ లైన . ఆ యా వ్యాపారముల యందు ఉన్నప్పటికీ, యోగి- వాటి యందు మనసును నిలుపక.. “వాటిని జేయు చున్నది నేను” యను భ్రాంతి నందక, ఈ ఇంద్రియాదులకు, సత్త్వ రజ-స్తమో గుణములకు అతీతుడై, “నేను- ఇంద్రియము లకు, ఇంద్రియార్థములకు వేతైనట్టి వాడను వాటి పనులను- అవి చేయుచు నున్నవి. శుద్ధ బ్రహ్మ మైన నాకు యవి యంట నేఅవు. ‘నామ, రూప, ఇచ్ఛా, జాత్యాదులు’ నాకు లేవు. నేను- సచ్చిదానంద స్వరూపుడ న”నే నిశ్చల శుద్ధ బ్రహ్మజ్ఞానమును విడువకుండ నుండుటయే నియమము యొక్క లక్షణము!

3] త్యాగము ఏ విషయమునం దైనను... “ఇది నాది. ఈ కార్యము-నా వలన నెఱవేఱినది. నేను- కర్తను” యను నట్టి- అహమును, శబ్దములను పరిత్యజించి; ‘సర్వ కర్మ’లకునూ- ‘సాక్షి’ మాత్రుడై; ఆసక్తి గాని, తృప్తి గాని, నైరాశ్యము గాని లేకుండుటయే... త్యాగము యొక్క లక్షణము!

4] మౌనము “మనోవాక్ ల కఠితమైన బ్రహ్మమును నేన”నే భావనతో... వాక్ నియమమును పాటించి యుండుటయే మౌన లక్షణము!

5] దేశము ‘ప్రాణేంద్రియ మనో సంచారము’లు- శూన్య మైన స్థితియే... దేశము! అట్టి ఏకాంతము, పరిశుద్ధము, నిత్యానంద దాయకమునగు- స్థితి నందుటయే... దేశ లక్షణము!

6] కాలము ఈ భౌతిక పరమైన- గంటలు, నిమిషములు మొదలుగా గల కాల మానములను యతిక్రమించి; సతతము ‘బ్రహ్మ నిష్ఠాగరిష్ఠుడు’గా నుండుటయే... కాల లక్షణము!

7] ఆసనము అద్వితీయ పరబ్రహ్మ స్వరూపుడై, సర్వ కాలముల యందు చలంపక; నిశ్చలముగా నుండు పర బ్రహ్మమే తానై; బ్రహ్మ విద్వరిష్ఠు డైన యోగి- సకల సిద్ధులను వడసెయు; సత్ స్వరూపుడై యుండు స్థితినే... ఆసనమునకు లక్షణముగా పెద్దలు వచించి యున్నారు.

8] మూల బంధము అజ్ఞానమునకు, అటంకములకు, దుఃఖములకు కారణ మైనది- మూల ప్రకృతి! దానిని తొలగించునదియే... ఆత్మ జ్ఞానోపేత మైన పరబ్రహ్మనుభవము! సమస్త తత్త్వములకు మూల కారణమైన ఆ పర బ్రహ్మయే (అందు యోగి లయించుటయే)... మూల బంధము!

9] దేహ సామ్యము సమస్తేంద్రియములు- ‘బ్రహ్మానందము’ నందు లయించి నంతనే... సచ్చిదానంద ప్రాప్తి సంభవిస్తుంది. అట్టి స్థితిని యందు టయే... దేహ సామ్య లక్షణము!

10] దృక్ స్థితి “బాహ్య దృష్టి, అంతర్ దృష్టి” యనునవి- అంతరించిన పిదప... మనో దృష్టి కలుగును. ఈ విధములైన దృష్టులను జూచున దేదో... అది శాంభవీ దృష్టి! ఈ దృష్టిని- యోగి సాధించుటయే... దృక్ స్థితి లక్షణము!

శ్లో॥ ద్రష్టు దర్శన దృశ్యానాం విరామో యత్ర వాఽభవేత్

దృష్టి స్తత్రైవ కర్తవ్యం స నాసా గ్రావ లోకనమ్

[11] ప్రాణాయామము బంగారము తోటి తయారు జేయ బడిన అనేక విధములైన ఆభరణము లన్నియును- బంగారమే అయినట్లు; మనో-బుద్ధి-చిత్తాహంకార-ప్రాణాదు లన్నియు- బ్రహ్మ మయమే యగు చున్నవి కాబట్టి “ప్రాణాదులను వాటి యొక్క వృత్తులను యా పర బ్రహ్మమే” యని తలచి, “తనకును మరియు వాటికిని భేదము లేదు” యని విశ్వసించి బ్రహ్మ నిష్ఠుడై యుండుటయే ప్రాణాయామ లక్షణము

[12] ప్రత్యాహారము సత్యము, అసత్యము, హేతునీయము, నిర్హేతుకము నైన సమస్తము- బ్రహ్మ మయముగా దలంచుటయే ప్రత్యాహార లక్షణము

[13] ధ్యానము “దృశ్యా దృశ్యము లైన వన్నియు నశింపుచున్నవి. నాశ రహితమైనది- నిత్యము అట్టి ‘నిత్య స్వరూపుడను’ నేను గనుక నాకు ఈ నాశకరమైన వాటితో- ఏ సంబంధమును లేదు. ‘సకల దృశ్యము’లను జూచు చుండు సర్వ సాక్షిని, శుద్ధ బ్రహ్మను నేనను న్నిర ధ్యానను కలిగి యుండుటయే ధ్యాన లక్షణము

[14] ధారణము ‘మనసుతో- నేది తలప బడినదో, ఏది గాంచ బడినదో . అది యంతమును- బ్రహ్మమే గాని, అన్యము గాద’ని; సర్వావస్థల యందును బ్రహ్మము నందే- మనో బుద్ధులను లయింప జేయుట- ధారణ లక్షణము!

శ్లో॥ మనసా వచసా దృష్ట్యా గుహ్యతేఽనై రపింద్రియైః

అహ మేవ స మాత్మేఽస్య వితి బుద్ధ్య ధ్యమజసా

(ఘ్రాగవతము)

[15] సమాధి జాగ్ర-స్వప్న-సుషుప్త్యాది సర్వావస్థల యందు సంభవించు సర్వము- ‘బ్రహ్మ మయము’గా భావించి; వాటి యందే ‘బ్రహ్మ’ యొక్క చిద్రూపమును దర్శింపుచూ, తానొక బ్రహ్మయై, నిరంతర బ్రహ్మానందవ నందుటయే సమాధి లక్షణము!

ఈ పదునైదు యోగాంగములు- అంతర్గర్భితము లైన భావనా యోగములు తోలుతగా ఈ గ్రంథము నందు ఉదహరించిన అష్టాంగ యోగాదులు- బాహ్య ఆచరణీయ సాధనములు యోగ పరిపక్వతా స్థితి యందు సహకరించ గలవి- భావనా యోగములు

యోగసాధన-యోగ సిద్ధి- జన్మాంతర సుకృత విశేషముల వలన గాని ప్రాప్తించవు వివిధ యోగములం దనేకులు సిద్ధి నొంది దివ్యత్వము నంది యున్నారు కాని రాజ యోగము నందు- సిద్ధి నందుట బహు దుర్లభము దీనికి ముఖ్యముగా వైరాగ్య భావములను- జన్మతః కలిగి యుండ వలెను సమయమునకు సద్గురువులు లభించి సాధనా మర్మములను విశదముగా బోధించ వలసి వుంటుంది.

‘కుండలినీ శక్తి ద్వారా జరా-మరణ వర్జిత మైన- గొప్ప జీవితమునే గాక అణిమాది అష్ట సిద్ధులను ఈశ్వరత్వము ను పొంద వచ్చును అయితే ఇవి యన్నియు కేవలము పునరావృత్తికి దోహద కారణములు అవి నాశమై సర్వ కర్మ క్షయమై, పునరావృత్తి రహితమై, బ్రహ్మనందానుభూతికి నిలయమై, కైవల్య ప్రాప్తికి కారణ భూత మైన రాజ యోగము నందలి- నిర్వికల్ప సమాధి యొక్క టియే పరమోత్కృష్ట మైనది

మ మదిరా పాన మదాంధుఁ డాత్మ పటమున్ మైనుండినన్ జాతీనన్
వదులై వ్రేలినఁ జూడఁ డప్పగిది జీవన్ముక్తుఁ డుద్యత్సమా
ధి దశా ప్రాప్త సుధామృ తానుభవ తృప్తి న్మత్తుఁడై మేను నె
మ్మిడిఁ గూర్చుండిన లేచిన న్నడచినన్ మన్నింపఁ డేనంచు దాన్

శుభమ్ భూయాత్!



ష 'ప్రజాదరణ' పొందిన 'జనప్రియ' ప్రచురణలు

జలలో... ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	28/-	ఇంద్ర జాల రహస్యాలు	16/-
జలలో... ఇంగ్లీష్		అందానికి మార్గాలు	10/-
గ్రామర్ నేర్చుకోండి!	32/-	కోర్ట్ వరల్డ్	16/-
లు- ఫస్ట్ క్లాస్ అండ్		ఎ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఎడ్వెన్సిడ్	15/-
ఫస్ట్ క్లాస్ సాధించాలంటే...	18/-	లెర్నర్స్ డిక్షనరీ	12/-
ని- రతి రహస్యము	18/-	స్టేడెంట్ ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	15/-
లమును బట్టి... మీ అదృష్టము	6/-	జనప్రియ 'అంగ్ల భాష'	16/-
గణితము	6/-	ఆర్థికల్డ్ (ఆర్థిక) & వాణిజ్యాల	14/-
ఉపయోగములు-చికిత్స	6/-	ఇండియా & ఆ హిస్టరీ	34/-
ఉపయోగములు-చికిత్స	6/-	పరిక్షలు-ప్రథమ శ్రేణి	16/-
ఉపయోగములు-చికిత్స	6/-	లెర్నర్స్ ఇంగ్లీష్ ౧౧	16/-
న- వంటలు	6/-	బ్యాటీ గైడ్	16/-
పుల్లింగ్	6/-	మోడరన్ హౌస్ ప్లాన్స్	
జపం-జప ఫలం	5/-	ఆధునిక గృహ నిర్మాణ నమూనాములు	20/-
ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	7/-	ఆరీత శక్తులు-అద్భుత వాస్తవాలు	10/-
వంటకాలు	6/-	చిన్నల్లితో... ఉపయోగములు-చికిత్స	6/-
తో వంటకాలు	6/-	'జనప్రియ' ప్లాస్టిక్ బుక్స్	
సూక్ష్మాలు	6/-		
మరలవాట్లు	6/-	శ్రీ విష్ణు సహస్ర నామ స్తోత్రము	18/-
గీతము	6/-	శ్రీ వేంకటేశ్వర సుప్రభాతము	10/-
గీతము	7/-	శ్రీ రామ రక్షా స్తోత్రము	8/-
స్త్రం	6/-	గోవింద నామములు	8/-
సహస్ర నామం	5/-	అదిత్య హృదయ స్తోత్రము	8/-
నాన చాలీనా	5/-	బల్లవోత్తర-శత నామ స్తోత్రము	8/-
శాస్త్రము	13/-	హనుమాన్ చాలీసా	8/-
మచ్చల శాస్త్రము	13/-	స్వామి అయ్యప్ప	8/-
ఎబిలిడి	10/-	శ్రీ సాయి చాలీసా	8/-
ఇంగ్లీష్ గ్రామర్ :		తెలుగు టేబల్ బుక్	8/-
'హార్ట్ ఆఫ్ స్టీచ్'	12/-	ఇంగ్లీష్ టేబల్ బుక్	8/-
'టెన్స్'	14/-	A, B, C, D ఫిగర్ బుక్స్	10/-
కోర్ట్	18/-	A, B, C, D ప్లాన్ బుక్	8/-
ద్ర జాలం	16/-		

విశేష 'ప్రజాచరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

డా॥ A. ప్రభాకర బాబు, M.B.B.S., I.A.S.E.C.T. గారి...

ఆహారం-వైద్యం	20/-
ఆహారం-వైద్యం-2	30/-
మెడికల్ బుక్	30/-
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్	32/-
సెక్స్ పవర్	30/-
సెక్స్ సైన్స్	20/-
ఎలర్జి వ్యాధులు	24/-
ఆరోగ్య టిపిక్	18/-

500-మెగా జోక్స్	16/-
సూపర్ స్ట్రీట్ జోక్స్	16/-
కామిక్ కథలు	16/-
రాశులను బట్టి శృంగారజీవితం	22/-

Md. నఫీజుద్దీన్ (సాజన్), M.A. గారి...

వర్డ్ పవర్	10/-
ఇడియమ్స్ & ఫ్రేజెస్	16/-
లెటర్ రైటింగ్	15/-
పరీక్షలలో ఫస్ట్ ర్యాంక్ రావాలంటే?	17/-

డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి...

వైద్య ప్రపంచము	18/-
ప్రకృతి వైద్యం	25/-
మెడికల్ గైడ్	15/-
హెల్ & బ్యూటీ	32/-
యోగ శాస్త్రం	40/-
సెక్స్ & హోమియో	34/-
హోమియో వైద్యం	24/-
హోమియో వైద్యం-2	20/-
మెడికల్ డిక్షనరీ	12/-
ఆయస్కాంత చికిత్స	19/-
ప్రథమ చికిత్స	15/-
ఇంగువతో చికిత్సలు	6/-
వేపతో చికిత్సలు	6/-
అల్లముతో చికిత్సలు	6/-
గోరింటాకుతో చికిత్సలు	6/-
ఉసిరితో చికిత్సలు	6/-
గ్రుడ్డుతో చికిత్సలు	6/-

వేముల వెంకటేశ్వర్లు, B.Com. గారి...

Word World Series....

A Unique Book on Usage of ADJECTIVES	15/-
A Unique Book on Usage of ADVERBS	10/-
'కంప్యూటర్' విజ్ఞానము	42/-

'హస్త రేఖా ప్రవీణ' A.V. సారథి, B.Com., గారి....

హస్త సాముద్రికము	40/-
------------------	------

లక్ష్మీజు రమేష్ బాబు గారి...

ప్రాచీన కామ కళ	16/-
వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు-	
ఆధునిక లైంగిక ఆచరణలు	27/-
అతీత శక్తులు-అద్భుత వాస్తవాలు	10/-
ఆధునిక గృహ నిర్మాణ నమూనాలు	20/-
గృహవాస్తు పూజ విధానము	6/-

రాధా మనోహరన్ M.A., M.L.I.Sc. గారి...

పుట్ట గొడుగుల పెంపకముతో పుట్టిడు లాభాలు	18/-
---	------

ముంగర కోటేశ్వర రావు, M.A., గారి...

అబ్రవేషన్స్ డిక్షనరీ	16/-
పాకెట్ కేలండర్ & నోట్ బుక్	8/-
'జనప్రియ' ఇంగ్లీషు గ్రామర్	24/-

యర్నాగుల సుధాకర రావు, B.Com. గారి...

మీరు 'జర్నలిస్ట్' కావచ్చు..!	18/-
రియల్ క్రైమ్ స్టోరీస్	19/-

ఆచార్య నాగార్జునుడు (చరిత్ర-మంత్ర-తంత్ర-యంత్ర-వైద్య తంత్రము)	48/-
తులసితో చికిత్సలు	6/-
పసుపుతో చికిత్సలు	6/-
చిన్నుల్లితో చికిత్సలు	6/-

C.V. చిదంబర రావు, M.A., B.Ed. గారి...

చిరస్మరణీయులు	10/-
---------------	------

గమనిక : పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకముల ఖరీదును క్రింది అధ్యక్షుడు M.O. చేయండి! పైకము మాకు లండగానే సదరు పుస్తకములను పోస్ట్ ఖర్చులకు V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరములకు రిస్పాండ్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O. కూపన్ లో కావలసిన పుస్తకముల పేర్లు, అద్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని అన్ని R.T.C. బస్-స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్ లోనూ, రైల్వే స్టేషన్స్ లోని హాగీస్ బాథ్ షాపు మరియు పైవేటి బుక్ స్టాల్స్ లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201. © 223037, 222392.